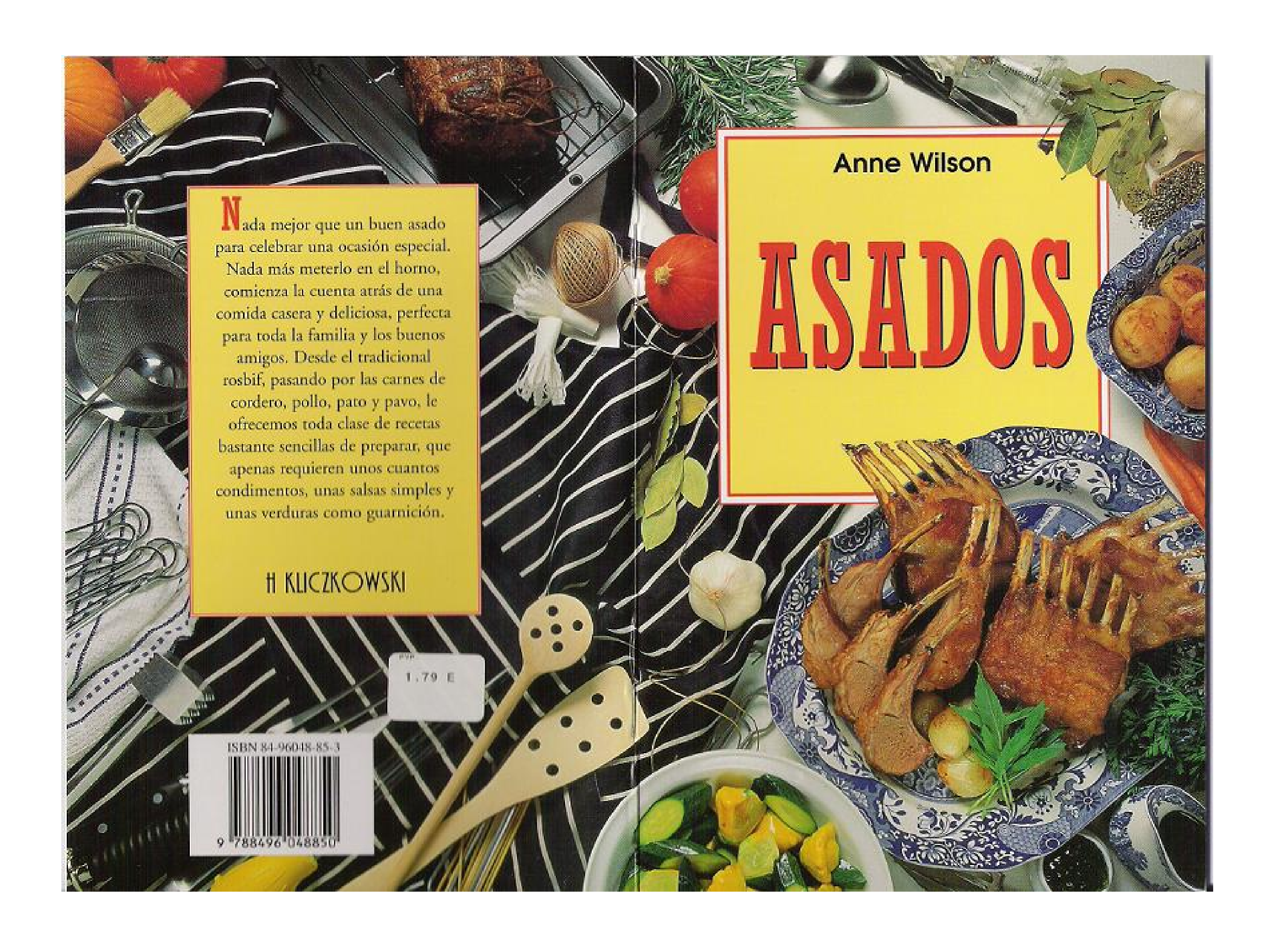

Nada mejor que un buen asado para celebrar una ocasión especial. Nada más meterlo en el horno, comienza la cuenta atrás de una comida casera y deliciosa, perfecta para toda la familia y los buenos amigos. Desde el tradicional rosbif, pasando por las carnes de cordero, pollo, pato y pavo, le ofrecemos toda clase de recetas bastante sencillas de preparar, que apenas requieren unos cuantos condimentos, unas salsas simples y unas verduras como guarnición.
H KLICZKOWSKI
PVP
1.79 E
ISBN 84-96048-85-3
9 788496 048850
Anne Wilson
ASADOS

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

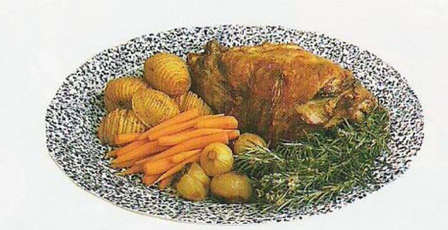
Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: *Memorable Roasts - Traditional Fare*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

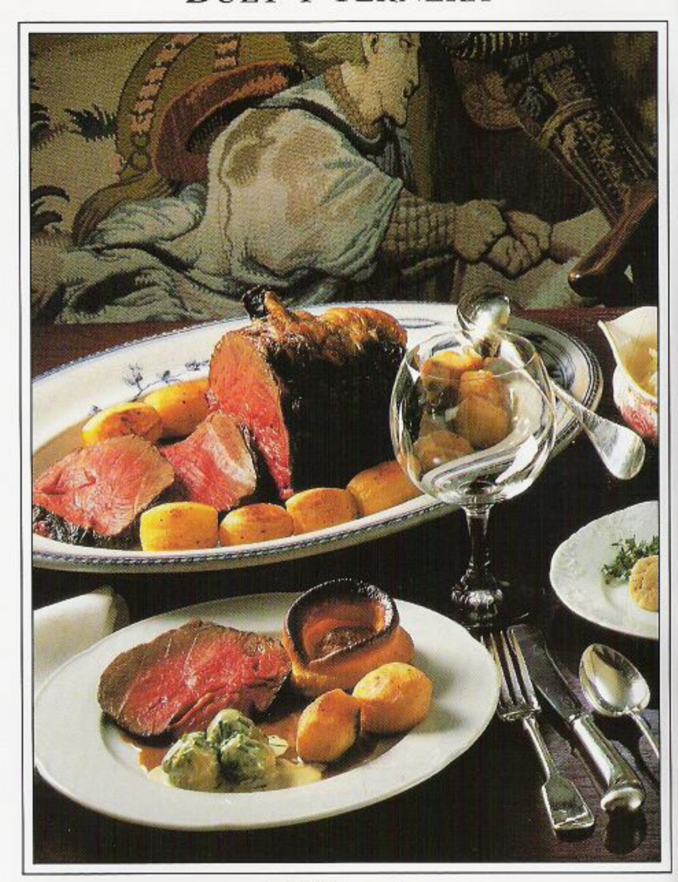
Traducción del inglés: Miguel Ortega Azcárate para J. Miguel Storch de Gracia
Redacción y maquetación: J. Miguel Storch de Gracia, Pilar Seidenschnur
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-85-3

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

ASADOS



BUEY Y TERNERA



Rosbif clásico en su jugo

Tradicionalmente los asados de carne son sinónimo de comida especial. Pocos se sienten indiferentes ante un buen asado esperando en la mesa a ser trinchado, con su atractivo color tostado y su jugosa y tierna carne. Ya sean de buey o de ternera, combinan perfectamente con los sabores rotundos del vino tinto, la salsa tradicional, el ajo, la mostaza o el rábano picante, resultando siempre un verdadero festín que nos hará la boca agua. Los cortes del buey (o vaca) más adecuados son el solomillo, la cadera, el lomo alto, la espaldilla de añojo, la tapa, el redondo y la contra. De la ternera pequeña, los mejores son la pierna, el morcillo, el costillar de lomo y la espaldilla.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Pese la carne limpia de grasa para calcular su tiempo de cocción.
Tiempos aproximados para asados de carnes de buey y ternera
Poco hecha: 20-25 min por cada 500 g.
Medio hecha: 25-30 min por cada 500 g.
Muy hecha: 30-35 min por cada 500 g.
Para saber el punto de cocción con un termómetro, introdúzcalo en la parte más gruesa de la pieza, lejos de la grasa y del hueso para que la indicación sea más fiable. La temperatura interior deberá ser de 60° C para que quede poco hecha; 70° C, para medio hecha, y 75° C para que quede muy hecha. Otro método fiable consiste en introducir una aguja larga en la parte central de la carne: cuanto más blanda resulte la carne, menos hecha estará.



Rosbif clásico en su jugo

Preparación: 10 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones: 6



2,5 kg de lomo alto de buey, limpio de grasa
pimienta negra recién molida
1 diente de ajo majado

Salsa

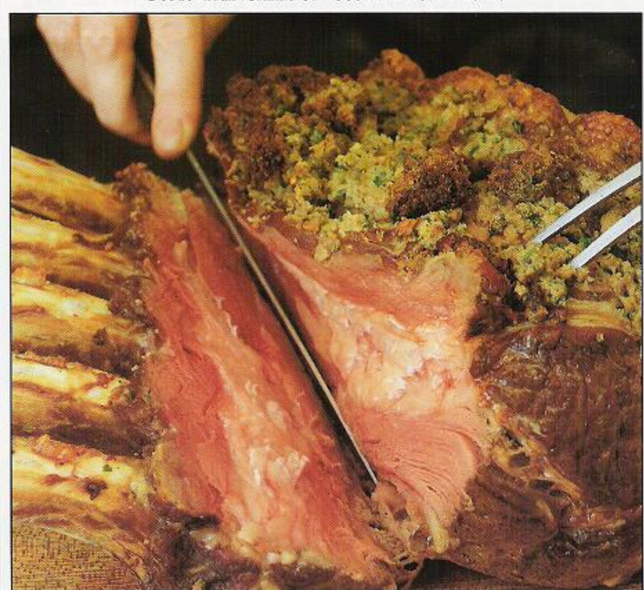
2 cucharaditas de harina
2 cucharadas de vino tinto
1 1/4 tazas de caldo de carne
pimienta negra molida

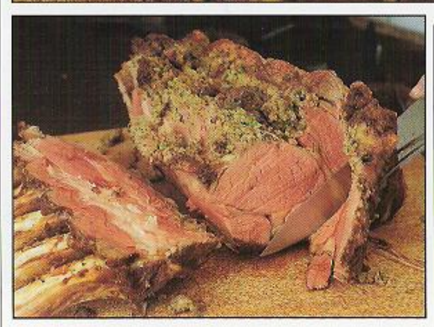
1. Frote la carne por fuera con el ajo y la pimienta y dispóngala en la rejilla del horno con la bandeja debajo.
2. Hornéela a 180° C 25 min por cada 500 g para que quede medio hecha, o algo más si la prefiere más cocida. Tápela con papel de aluminio y espere 15 min antes de trincharla.
3. **Para la salsa:** deje 1 cucharada de grasa en la bandeja y póngala fuego suave; eche la harina y rehóguela con el jugo mientras despega lo que se haya quedado adherido a la bandeja; remuévala a fuego medio hasta que se dore bien, sin que se queme.
4. Mezcle el vino con el caldo y viértalo poco a poco sobre la harina, removiendo hasta que hierva y se espese; cuézala otros 3 min y sazone.
5 Sirva el rosbif con su salsa, verduras asadas, budines de Yorkshire, brécol y zanahorias cocidas u otras verduras.

CONSEJO

Si acompaña el rosbif con budines, deberá dejarlo reposar en sitio caliente mientras éstos se hornean. Puede terminar de dorar las patatas asadas a horno fuerte al tiempo que se hacen los budines.

CÓMO TRINCHAR UN COSTILLAR DE LOMO





1. Separe la parte superior de los huesos, procurando no entrar en la carne. Mantenga firme la pieza con el dorso del tenedor de trinchar y separe la carne cortándola horizontalmente a ras del hueso.
2. Corte la carne en lonchas, que quedarán sueltas.

Costillar de lomo de buey con paté

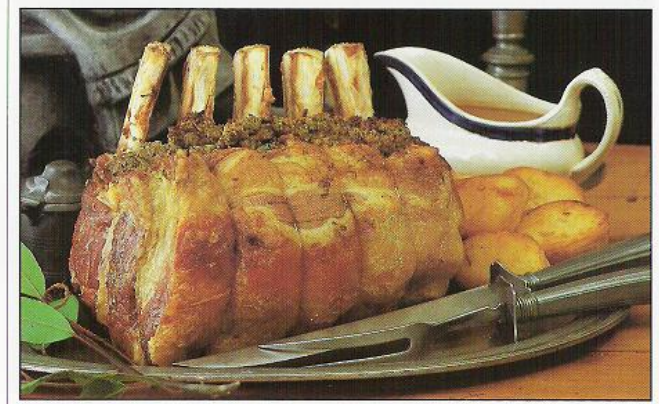
Preparación: 30 min
Cocción: 1³/₄ h
Raciones: 8



1 loncha de beicon sin corteza, picada
1 cebolla pequeña, picada
125 g de champiñones, en trocitos
125 g de paté con granos de pimienta
1/2 taza de pan rallado
2 cucharadas de perejil picado
¹/₄ de cucharadita de finas hierbas
pimienta negra recién molida, al gusto
1 huevo, ligeramente batido
3 kg de costillar de lomo con el hueso (ver nota)

1. Dé unas vueltas al beicon en una sartén sin aceite hasta que suelte su grasa; rehogue la cebolla y el champiñón unos 3 minutos Páselo todo a un cuenco y agregue el paté, el pan rallado, el perejil, las hierbas, la pimienta y el huevo; mézclelo bien.
2. Con el costillar hacia arriba, haga un corte en forma de bolsa en la parte estrecha entre los huesos y la capa exterior de grasa; retire la grasa que sobre.
3. Rellene la cavidad con la mezcla del paté; tápela con el trozo que había cortado y asegúrela con un palillo.
4. Ponga la carne en la bandeja del horno con la grasa hacia arriba (los propios huesos harán de rejilla); horneéla a 220° C durante 15 minutos Baje el horno a 180° C y déjela 1¹/₂ horas más, o hasta que esté a su gusto.
5. Deje reposar unos 15 minutos antes de trincharla; sirva con la salsa de su jugo, rábanos picantes y patatas y verduras asadas.

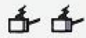
Nota: pida a su carnicero que le separe la carne del extremo de los huesos para que luego le resulte más fácil trincharla (vea pág. anterior). Déle al asado 20 minutos de horno por cada 500 gramos, así la carne quedará tostada por fuera y roja por dentro.



Costillar de lomo de buey con paté

Buey con queso azul en hojaldre

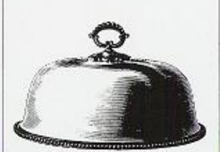
Preparación: 45 min
Cocción: 30 min
Raciones: 8

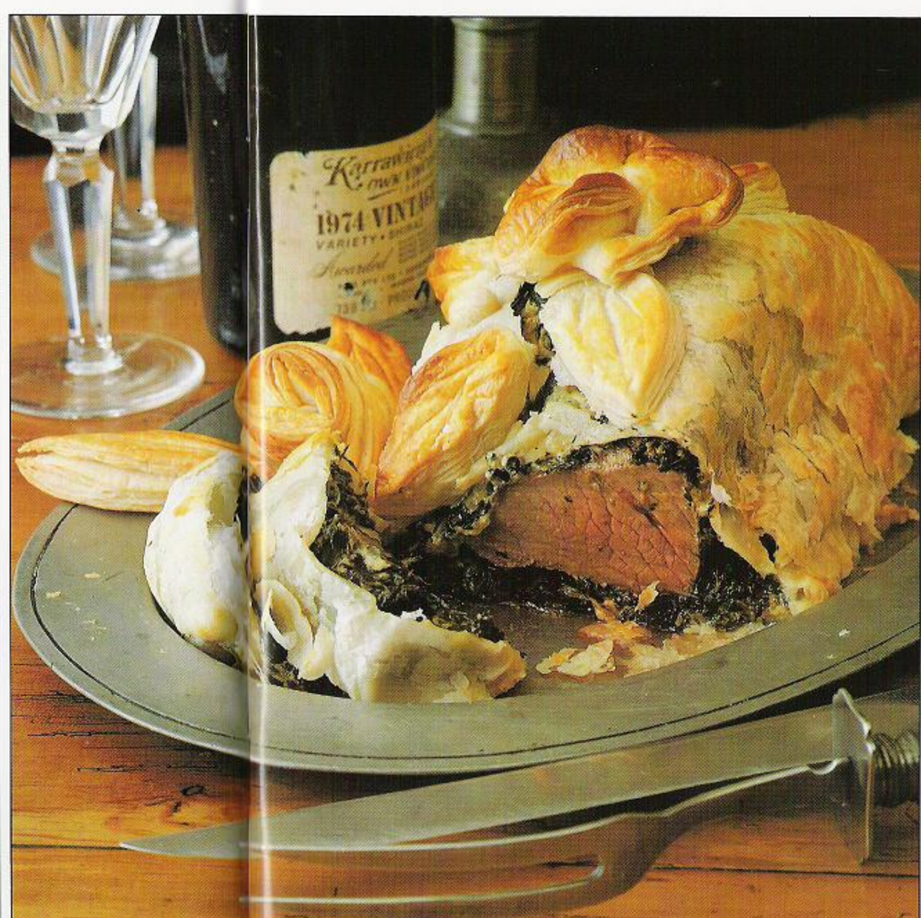


1 manojo de espinacas frescas, o 500 g congeladas
60 g de mantequilla o margarina
1,5 kg de tapa de buey
2 láminas de hojaldre, descongeladas
200 g de queso azul
1 lámina de hojaldre adicional (optativo)
1 huevo, ligeramente batido

1. Para preparar las espinacas: separe las hojas de los tallos, cortando a lo largo de ambos lados de éstos hasta el centro de cada hoja; lávelas bien. Si son congeladas, descongele y escurra bien.
2. Escáldelas en agua hirviendo 30 segundos para ablandarlas; escurra, refrésquelas en agua fría, séquelas con papel absorbente y resérvelas.
3. Caliente la mantequilla en una cazuela y dore la carne por todos lados para retener su jugo; déjela enfriar. Reserve el jugo en la cazuela.
4. Ponga las láminas de hojaldre en una superficie lisa, solapando una sobre otra 1 cm y apretando para que queden pegadas. Extienda las espinacas dejando un borde de 5 cm sin rellenar.
5. Ponga el queso, untado o desmenuzado, y luego la carne en el centro. Doble hacia adentro los extremos y luego los lados hasta cubrir la carne. Ponga la juntura hacia abajo y decore con el hojaldre adicional, si lo desea. Píntelo con huevo.
6. Hornéelo a 200° C en una bandeja de horno engrasada entre 25 y 30 minutos, hasta que esté dorado el hojaldre. Tape con papel de aluminio y déjelo reposar 10 minutos. Sirva con la salsa del jugo y verduras.

CONSEJO
Conviene dorar la carne con mantequilla o aceite antes de asarla, para retener su jugo y conseguir que quede tierna.





Buey con queso azul en hojaldre



Solomillo a la pimienta con salsa bearnesa

Solomillo a la pimienta con salsa bearnesa

Preparación: 45 min
Cocción: 30 min
Raciones: 6



1 kg de solomillo de buey
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de pimienta negra machacada
2 cucharadas de semillas de cilantro, machacadas

Salsa bearnesa

125 g de mantequilla
3 chalotas, picadas
1/2 taza de vino blanco seco
2 cucharadas de vinagre al estragón
1 cucharada de estragón fresco
4 yemas de huevo
1 cucharada de zumo de limón

1. Limpie la carne de grasa y nervios; átela con un cordel para darle bonita forma y úntela con el aceite y el ajo. Mezcle la pimienta con el cilantro y reboce en la mezcla la pieza de carne.
2. Ponga el solomillo en la rejilla del horno con la bandeja debajo. Áselo a horno fuerte 10 minutos; baje a 180° C y hornee 20 minutos más para que quede medio hecho, o hasta el punto que prefiera. Déjelo reposar, manteniéndolo caliente, 10-15 minutos.
3. **Para la salsa bearnesa:** caliente la mantequilla en un cazo, sin remover, hasta que se separe el suero; quite éste con una cuchara y reserve la mantequilla.
4. Ponga a cocer en un cazo a fuego fuerte las chalotas, el vino, el vinagre y el estragón, hasta que sólo queden 2 cucharadas de líquido; resérvelo.
5. Bata las yemas en la mezcladora durante 10 segundos; añada el limón y bata otros 5 segundos; sin apagar el motor, vierta poco a poco la mantequilla, sazone y añada la mezcla de las chalotas escurrida; bata unos segundos más. Sirva el solomillo caliente con la bearnesa.

CONSEJO
El modo más sencillo para saber el punto exacto de la carne es pincharla hasta el centro con una aguja larga: cuanto más blanda esté la carne, menos hecha resultará.



Lomo de ternera a la pimienta verde

Preparación: 30 min
Cocción: 1½ h
Raciones: 6



2 kg de lomo de ternera, deshuesado
2 cucharadas de mostaza de Dijon
pimienta recién molida
1 cucharada de aceite
15 g de mantequilla
1 taza de vino blanco seco
1 ramillete aromático
2 cucharadas de brandy
¼ de taza de nata
1 cucharada de pimienta verde en grano, en conserva y escurrida

1. Ponga la carne en una superficie lisa con la grasa hacia abajo; úntela con 1 cucharada de mostaza y espolvoree la pimienta.
2. Enrolle la pieza y átela con un cordel para darle bonita forma; unte la grasa con el resto de la mostaza.
3. Caliente el aceite con la mantequilla en una cazuela y dore a fuego suave la carne por todos lados; pásela a una cazuela refractaria, añada el vino y el ramillete aromático y tápela con papel de aluminio.
4. Hornéela a 180° C durante 1½ horas, regándola a menudo con el jugo, hasta que esté tierna. Pásela a la fuente de servir, quite el cordel, tápela y manténgala caliente.
5. Ponga el líquido de cocción en un cazo, quite el ramillete y la grasa sobrante. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocer despacio hasta que la salsa se reduzca y se espese. Ponga el brandy, la nata y la pimienta verde machacada; caliéntelo sin que hierva.
6. Sirva el lomo en lonchas finas con la salsa.

Rosbif a las hierbas con salsa bordelesa

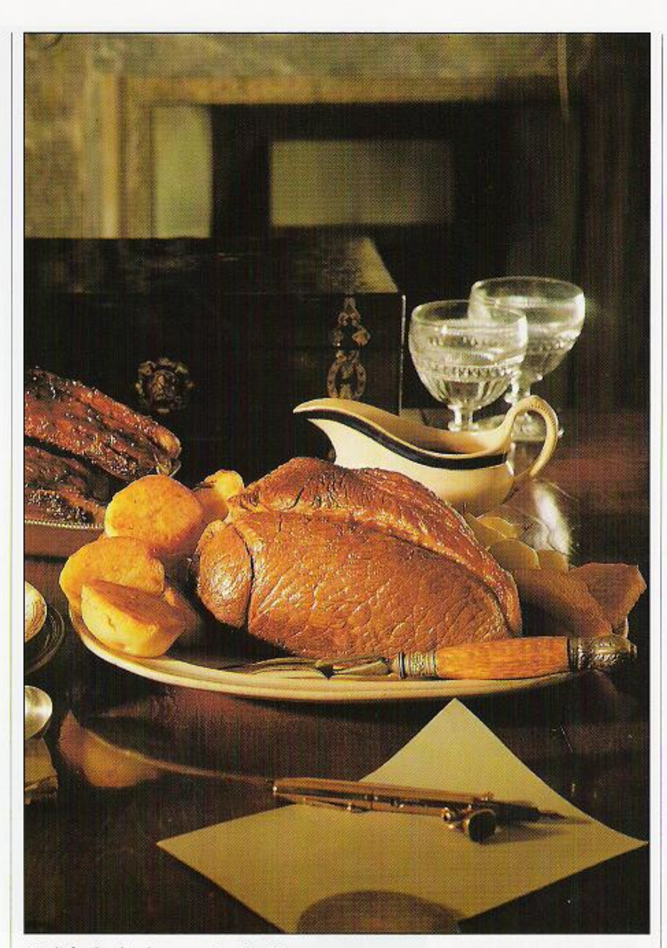
Preparación: 30 min
Cocción: 1½ h
Raciones: 6



2,5 kg de lomo alto de buey, limpio de grasa
pimienta negra molida
1 cucharadita de tomillo molido
1 cucharadita de orégano molido
1 diente de ajo, pelado
Salsa bordelesa
1¼ tazas de caldo de carne
1 taza de vino tinto seco
¼ de taza de tomate concentrado
30 g de mantequilla
2 hojas de laurel
2 cucharaditas de harina

1. Frote bien la carne por fuera con la pimienta, el tomillo, el orégano y el ajo; póngala en una rejilla dentro de una cazuela de horno.
2. Ásela a 180° C dejándola 25 minutos por cada 500 gramos para que quede medio hecha, o un poco más si la quiere muy hecha; cúbrala con papel de aluminio y déjela reposar 15-20 minutos antes de trincharla.
3. **Para la salsa bordelesa:** ponja a cocer en una cazuela el caldo, el vino, el tomate concentrado, la mantequilla y el laurel; cuando hierva, baje el fuego y déjelo cocer despacio hasta que se reduzca a la mitad. Retire el laurel.
4 Deje sólo 1 cucharada de grasa en la cazuela, ponga ésta a fuego medio y espolvoree la harina; remueva bien para despegar los jugos del fondo y rehóguela hasta que esté bien oscura. Vierta poco a poco la reducción del caldo y el vino, sin dejar de remover hasta que la salsa hierva y se espese. Sírvala sobre el rosbif.

CONSEJO
Conviene que las carnes asadas reposen un poco en sitio caliente, con los jugos dentro, antes de trincharlas, lo que facilita su corte.



Rosbif a las hierbas con salsa bordelesa

Costillar de ternera en costra de hierbas

Preparación: 30 min
Cocción: 1-1½ h
Raciones: 6



1,5 kg de costillar de ternera (6 chuletas)
1 taza de pan fresco desmigado
1/2 taza de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de albahaca picada
2 claras de huevo, un poco batidas
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de aceite
30 g de mantequilla

Salsa de limón
¼ de taza de vino blanco seco
¼ de taza de agua
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de azúcar
90 g de mantequilla
2 cucharaditas de perejil picado

1. Quite a la carne la grasa sobrante. Mezcle el pan desmigado con el rallado, el perejil y la albahaca; añada las claras mezcladas con el ajo, el aceite y la mantequilla; remueva bien y eche un poco de agua si la mezcla queda demasiado seca.
2. Úntela sobre la grasa de la carne; ponga el costillar con la mezcla hacia arriba en una fuente de horno y áselo a 160° C durante 11/2 h.
3. Déjelo reposar en sitio caliente 10-15 minutos. Deje en la fuente 2 cucharadas de grasa.
4. **Para la salsa de limón:** caliente la fuente en el fuego de la cocina; añada el vino, el agua, el zumo de limón y el azúcar. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocer hasta que se quede ½ taza.
5. Ponga la mantequilla trozo a trozo y bátala bien; espolvoree el perejil y sirva la salsa sobre cada chuleta.

Nota: pida al carnicero que le corte la carne hasta el hueso para trincharla fácilmente.

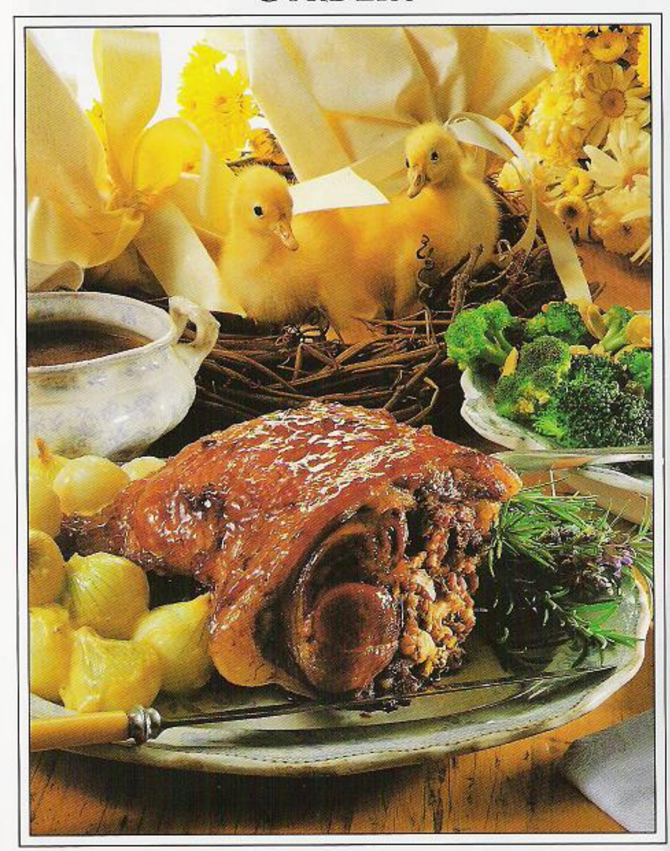
CONSEJO
La carne de ternera es bastante tierna, por lo que no necesita asarse a horno demasiado fuerte. Los cortes magros como la cadera y el lomo necesitan algo de grasa para que no se sequen; use manteca de cerdo o riegue la carne con una mezcla de aceite y mantequilla.





Costillar de ternera en costra de hierbas

CORDERO



Cordero asado relleno de naranja y romero, Cebollas braseadas a la crema (pág. 51) y Brécol con salsa de mantequilla y almendras tostadas (pág. 54)

La primavera es la mejor época del año para disfrutar de un sabroso y tierno cordero; podemos presumir de tener unos de los mejores corderos del mundo. Reunimos aquí un conjunto de recetas de distintas procedencias, que incorporan distintos sabores, lo que indica la gran versatilidad de esta carne. Puede realzar el sabor del cordero asado con ajo, romero, orégano, menta o limón. Los cortes más adecuados para asar son la pierna y la paletilla, el lomo alto, el costillar y las chuletas en corona, la falda y los jarretes.

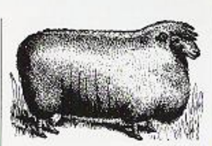
Cordero asado relleno de naranja y romero

Preparación: 50 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones: 6



2 kg de pierna de cordero deshuesada
1 taza de pan fresco desmigado
2 cucharadas de romero picado fino
2 cucharadas de nueces pacanas en trozos
1 cucharada de mermelada de naranja
2 cucharaditas de ralladura de naranja
2 cucharadas de zumo de naranja
1 cucharada adicional de mermelada de naranja
1/2 taza de vino blanco seco
1 cucharada adicional de ralladura de naranja
2 cucharadas más de mermelada de naranja

1. Quite el exceso de grasa a la pierna y extiéndala sobre una superficie lisa. Mezcle las



migas de pan con el romero y las pacanas; añada la mermelada, la ralladura y el zumo de naranja previamente mezclados. Mezcle ligeramente y añada el zumo adicional si fuese necesario para que se trabe.
2. Rellene la pierna apretando bien la mezcla; enrolle la carne y átela con un cordel. Pinte la pierna con la mermelada adicional. Hornéela a 220° C unos 10-15 minutos, baje el horno a 180° C y hornee 1-1 1/2 horas más, hasta que esté hecha. Si se dora enseguida, cúbrala con papel de aluminio. Deje reposar 10 minutos antes de trincharla.
3. Ponga la fuente sobre la cocina a fuego lento; eche el vino y remueva bien para incorporar cualquier resto del asado. Cuando hierva, baje el fuego y deje que se reduzca hasta obtener una salsa fina; agregue la ralladura y la mermelada adicionales; remueva.
4. Quite el cordel, corte el cordero en lonchas finas y rocíelas con salsa.

Nota: compre la pierna ya deshuesada.

Asado de lomo con mostaza y grosella

Preparación: 20 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones: 6



2 kg de lomo alto de cordero
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1/4 de taza de jalea de grosella
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de aceite
2 cuharaditas de salsa de soja

1. Quite el exceso de grasa al cordero. Mezcle la mostaza, la jalea, el ajo, el aceite y la soja; pinte el cordero con la mezcla.
2. Póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo y 1/2 taza de agua. Hornéelo a 180° C durante 1 1/2 horas, o más si lo prefiere; riegue a menudo con su jugo. Déjelo reposar durante 10-15 minutos.
3. Sírvalo con su jugo.

Cordero estilo India

Preparación: 40 min + 24 h en marinada
Cocción: 1¾ h
Raciones: 6



2 kg de pierna de cordero, sin nada de grasa

Marinada

⅓ de taza de almendras
2 cebollas medianas, picadas
6-8 dientes de ajo, pelados
1 trozo de 5 cm de jengibre, pelado
4 cucharaditas de chile molido, o 4 chiles frescos picados
250 g de yogur
2 cucharadas de zumo de limón
¼ de taza de aceite
½ cucharadita de cada, de cilantro, comino, cayena y garam masala, todos molidos
pimienta negra recién molida

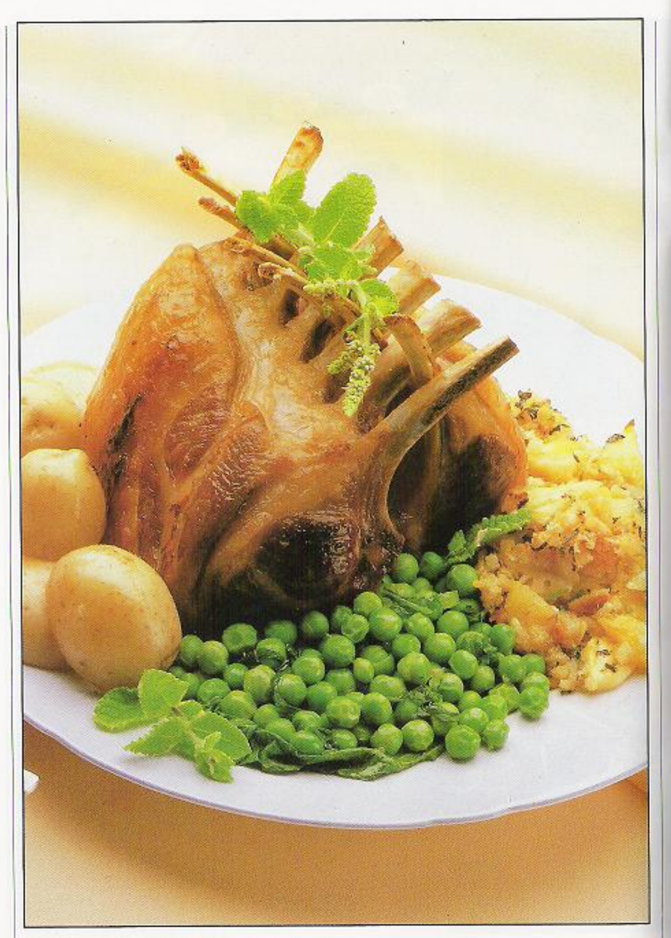
1. Haga unos cortes profundos en la pierna de cordero con una puntilla de cocina y póngala en una fuente de horno.
2. **Para la marinada:** pique en la trituradora las almendras, la cebolla, el ajo, el jengibre, los chiles y 3 cucharadas de yogur; deberá quedar una pasta espesa.
3. Pásela a un cuenco, añada los demás ingredientes y remueva bien; unte la pierna con la marinada, procurando que entre en los cortes.
4. Déle la vuelta y unte bien el otro lado. Tápela con plástico transparente y déjela marinar en la nevera 24 horas como mínimo; déle vueltas de vez en cuando.
5. Sáquela de la nevera para que pierda el frío antes de asarla y quítele el plástico. Tape la fuente con papel de aluminio y hornéela a 180° C durante 1¼ horas.
6. Quite el papel y continúe asando otros 20-30 minutos más, rociando con el jugo de vez en cuando; déjela reposar 15 minutos antes de trincharla.
7. Desgrase la marinada que queda en la fuente y sírvala con la carne, acompañada de almendras enteras tostadas y pasas sultanas.

Nota: ase la pierna en la rejilla del horno sobre la bandeja metálica con un poco de agua.

CONSEJO
El término rociar, o regar, quiere decir echar sobre el asado la grasa o la salsa de la bandeja para que la carne no se seque.



Cordero estilo India



Costillar de cordero con guarnición tropical

Costillar de cordero con guarnición tropical

Preparación: 50 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4



2 costillares, de 6 chuletas cada uno
1/2 taza de jalea de menta
2 cucharadas de zumo de piña

Guarnición tropical
30 g de mantequilla
1 taza de miga de pan
1 taza de piña machacada
1/4 de taza de zumo de piña
2 cucharadas de menta picada
1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Salsa de menta y grosella
1 cucharada de jalea de grosella
1 cucharada de agua caliente
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de menta picada

1. Quite al cordero el exceso de grasa. Mezcle la jalea de menta y el zumo de piña. Ponga los costillares con la grasa hacia arriba y los huesos entrelazados, unte con la mezcla y hornee a 180° C durante 3/4 -1 h. Píntelos de nuevo y déjelos reposar en sitio caliente 10-15 minutos.
2. **Para la guarnición tropical:** dore la miga de pan en la mantequilla caliente. Añada la piña, el zumo, la menta y el jengibre; remueva y pase a una fuente de horno. Tape y hornee a 180° C 15 minutos. Destape y hornee otros 15 minutos, o hasta que esté dorada.
3. **Para la salsa de menta y grosella:** mezcle los ingredientes en un cazo al fuego y remueva hasta que se calienten. Sirva las chuletas ya cortadas con la guarnición y la salsa.

Nota: pida al carnicero que prepare las chuletas para cortarlas fácilmente.



Pierna de cordero en costra

Preparación: 30 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones: 6



2 kg de pierna de cordero
1 yema de huevo, no muy batida
60 g de mantequilla, derretida
1 taza de copos de maíz machacados
1 cucharada de semillas de sésamo
1/2 cucharadita de finas hierbas
1 cebolla pequeña, en aros
1/2 taza de agua

1. Quite al cordero la grasa sobrante y píntelo con la yema de huevo.
2. Mezcle la mantequilla con los copos de maíz, el sésamo, las hierbas y la mitad de la yema restante; unte con esta mezcla la parte de arriba de la pierna presionando bien. Coloque encima los aros de cebolla, apretándolos bien sobre la mezcla; píntelos con el resto de la yema de huevo.
3. Ponga la pierna en la rejilla del horno con la bandeja debajo; añada el agua y hornee a 180° C durante 1 1/2 horas. o hasta que prefiera. Cuando se forme una costra dorada y crujiente, cubra la pierna con papel de aluminio hasta que finalice la cocción. Si fuese necesario, añada más agua a la bandeja.
4. Sírvala con salsa de menta y con verduras.

CONSEJO
Ase las carnes en la rejilla con la bandeja debajo para que no cojan excesivo sabor a grasa o sebo, que caerá en la bandeja. Ponga 1/2 taza de agua en la bandeja para que la grasa no se queme y el asado quede jugoso; añada más agua si es necesario.

Costillar en costra de cebollino

Preparación: 30 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4



1/2 taza de pan rallado
2 cucharaditas de cebollino fresco picado
2 cucharaditas de menta picada
1 diente de ajo majado
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de cáscara de limón rallada
2 trozos de costillar de cordero, de 6 chuletas c/u
60 g de mantequilla o margarina, derretidas

Salsa

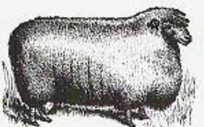
1/4 de taza de vino blanco
1/4 de taza de agua
1 cucharadita de azúcar morena
1 cucharada de zumo de limón
100 g de mantequilla
1 cucharada de jalea de menta

1. Mezcle los seis primeros ingredientes; añada un poco de agua si queda la mezcla muy seca.
2. Unte esta mezcla en la parte grasa de las chuletas, presionando bien; rocíe con la mantequilla.
3. Hornee los costillares con la costra hacia arriba en una bandeja de horno a 180° C 3/4-1 hora.
4. Espere 15 min; escurra el jugo de la bandeja menos 2 cucharadas.
5. Para la salsa: caliente la bandeja al fuego, añada el vino y el agua y el jugo. Deje cocer hasta reducir a la mitad.
6. Agregue el azúcar y el zumo de limón, la mantequilla a trozos, la jalea de menta y mezcle.

Nota: pida al carnicero que inicie el corte de las chuletas hasta el hueso.

CONSEJO

Según el tiempo que tenga, el cordero puede ser lechal (de no más de mes y medio), ternasco (hasta cuatro meses) y pascual (hasta un año). Con más de un año se llaman carneros. Los tres primeros son más tiernos que el último, que necesitará más tiempo de asado, aunque todos son muy sabrosos.



CONSEJO

La primavera es la mejor estación para consumir cordero lechal, aunque se encuentra todo el año.



Costillar en costra de cebollino

Pierna asada con salsa de grosellas

Preparación: 30 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6



2 puerros, en rodajas
1/4 de taza de pasas sultanas
1/4 de taza de mezcla para relleno preparada
2 cucharadas de piñones
1 cucharada de salsa de tomate
1 huevo batido
2 kg de pierna de cordero, deshuesada
pimienta negra recién molida
1/4 de taza de agua
1/2 taza de caldo de pollo
1 cucharada de brandy
1 cucharada de jalea de grosella
1 cucharada de harina de maíz

1. Haga una mezcla con el puerro, las pasas, el relleno, los piñones, el tomate y el huevo; rellene la pierna con la mezcla y ciérrela con palillos, atándola si fuese preciso.
2. Haga unos cortes entrecruzados en la grasa de la parte de arriba del cordero; frote éste con la pimienta y póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo. Hornéelo a 180° C durante 40 minutos
3. Eche el agua en la bandeja y téngalo en el horno 1 1/2 horas más como mínimo.
4. Déjelo reposar en sitio caliente. Pase los jugos del asado a un cuenco y mézclelos con el caldo, el brandy y la jalea. Deslíe la harina con un poco del líquido y échela sobre la mezcla, que habrá puesto de nuevo en la bandeja al fuego. Remueva bien hasta que la salsa hierva y se espese; baje el fuego y cueza otros 3 minutos Sirva el asado con esta salsa y unas verduras.

Nota: pida al carnicero que le deshuese la pierna procurando que no quede abierta.

CONSEJO
Hay en el mercado distintas clases de preparados para rellenos. Enriquézcalos añadiendo a su gusto hierbas frescas, especias y ralladura de limón.

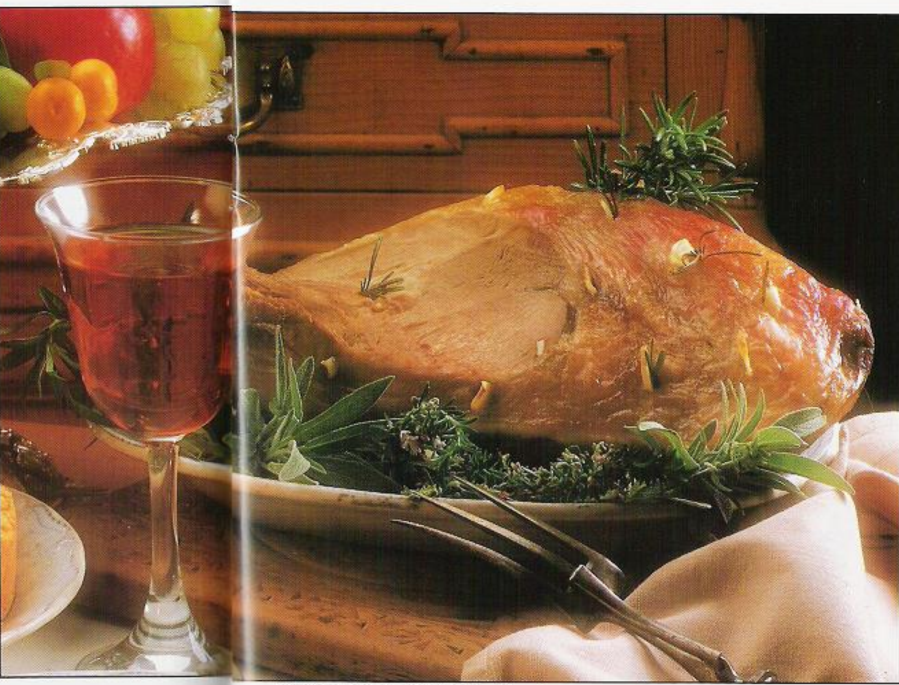
Pierna asada al ajo y romero

Preparación: 20 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones 6-10



2 kg de pierna de cordero
2 dientes de ajo
1 cucharada de ramilletes de romero
2 cucharaditas de aceite
pimienta negra recién molida

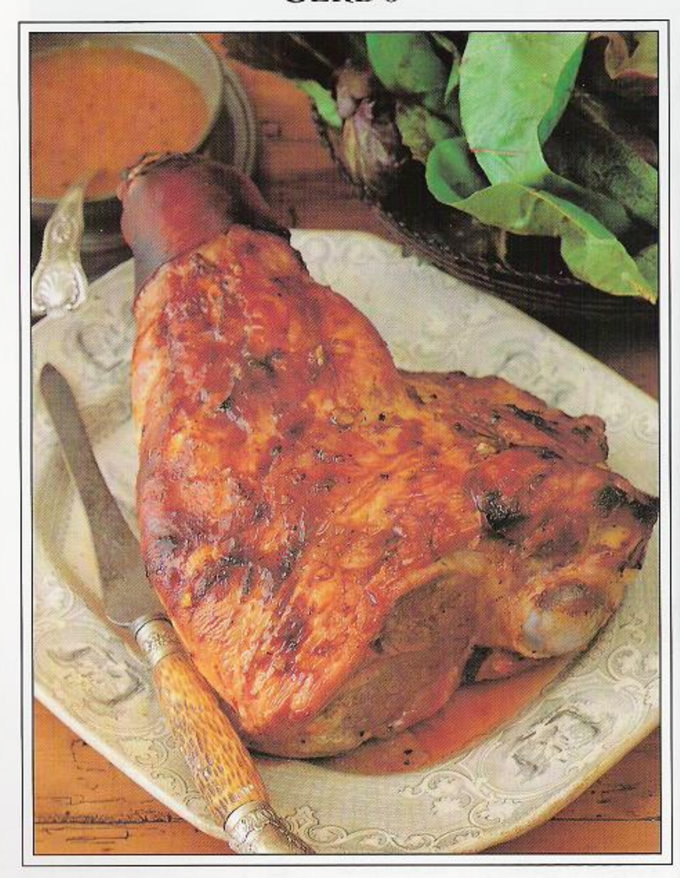
1. Recorte el exceso de grasa del cordero. Pique el ajo en láminas. Haga unas incisiones en la parte de arriba del cordero y rellénelas con el ajo y el romero.
2. Pinte el cordero con aceite y espolvoree la pimienta; póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; eche en la bandeja 1/2 taza de agua. Hornee la pierna a 180° C, rociándola a menudo con el jugo de la bandeja, durante al menos 1 1/2 horas. Déjelo reposar tapado durante 10-15 minutos; manténgalo caliente.
3. Sírvalo con salsa de menta acompañado de las verduras de temporada que prefiera.



Pierna asada al ajo y romero

CONSEJO
Emplee preferiblemente romero fresco para esta receta. Si lo usa seco, píquelo muy fino y apriételo bien dentro de las incisiones.

CERDO

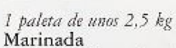


Paleta al melocotón

De gran tradición en nuestras mesas, el cerdo continúa gozando del favor de los consumidores. Los modernos sistemas de cría y engorde, además, están consiguiendo la mejora de las razas, lo que repercute en una mayor calidad de su carne, menos grasa, más digerible y, por tanto, más saludable. Para calcular los tiempos de cocción, tenga en cuenta el peso del corte; ate la pieza para que se haga uniformemente y ásela a 180° C dando 30 minutos por cada 500 gramos, más 30 minutos adicionales. Si son piezas grandes con piel, áselas a horno fuerte los primeros 30 minutos para que la piel quede crujiente. Los mejores cortes para asar son el jamón, el lomo, el costillar de aguja, la paleta, el costillar de lomo, la cinta y el solomillo. Para que la piel quede crujiente, pida a su carnicero que la separe de la carne, sin quitarla, y le haga unas incisiones. Píntela con aceite y ponga un poco de sal o de zumo de limón; hornéela los primeros 30 minutos con el horno fuerte hasta que esté dorada y crujiente, mientras va quitando el exceso de grasa que suelta. Los asados de cerdo se pueden servir con salsa de manzana o de arándanos y también con rodajas de manzana asadas o a la plancha.

Paleta al melocotón

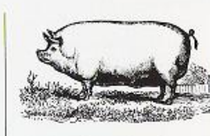
Preparación: 30 min + 24 h en marinada
Cocción: 2 1/2 h
Raciones: 8

1 paleta de unos 2,5 kg

Marinada

425 ml de néctar (zumo) de melocotón
1/4 de taza de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo majados
2-3 cucharaditas de curry en polvo
1-2 cucharaditas de pasta de curry



1/4 de cucharadita de hierbas aromáticas
pimienta negra recién molida

1. Meta el dedo pulgar entre la piel y la carne y páselo todo alrededor para separarlas; repita la operación usando todos los dedos hasta que se separe la piel por completo, dejando 5 cm al final de la articulación. Córtela en ese punto y retírela.

2. **Para la marinada:** mezcle todos los ingredientes. Haga unos cortes profundos con el cuchillo en la paleta, póngala en una fuente de horno y riéguela con la marinada; déjela en la nevera al menos 24 horas, rociándola a menudo con la propia marinada.

3. Deje en la fuente sólo 2 cucharadas de marinada y reserve el resto. Hornee la paleta a 180° C durante 2 1/2 horas; rocíela a menudo con la marinada reservada.

4. Déjela reposar 15 minutos; trínchela y sírvala con arroz y ensalada. Puede calentar la marinada sobrante y servirla como salsa.

CONSEJO

Para acompañar el asado, unte con aceite y sal la piel que había retirado; póngala en la bandeja del horno con la corteza hacia arriba y hornéela a 220° C hasta que quede dorada y crujiente.

Solomillo de cerdo con salsa de manzana y mostaza

Preparación: 30 min
Cocción: 35 min
Raciones: 4

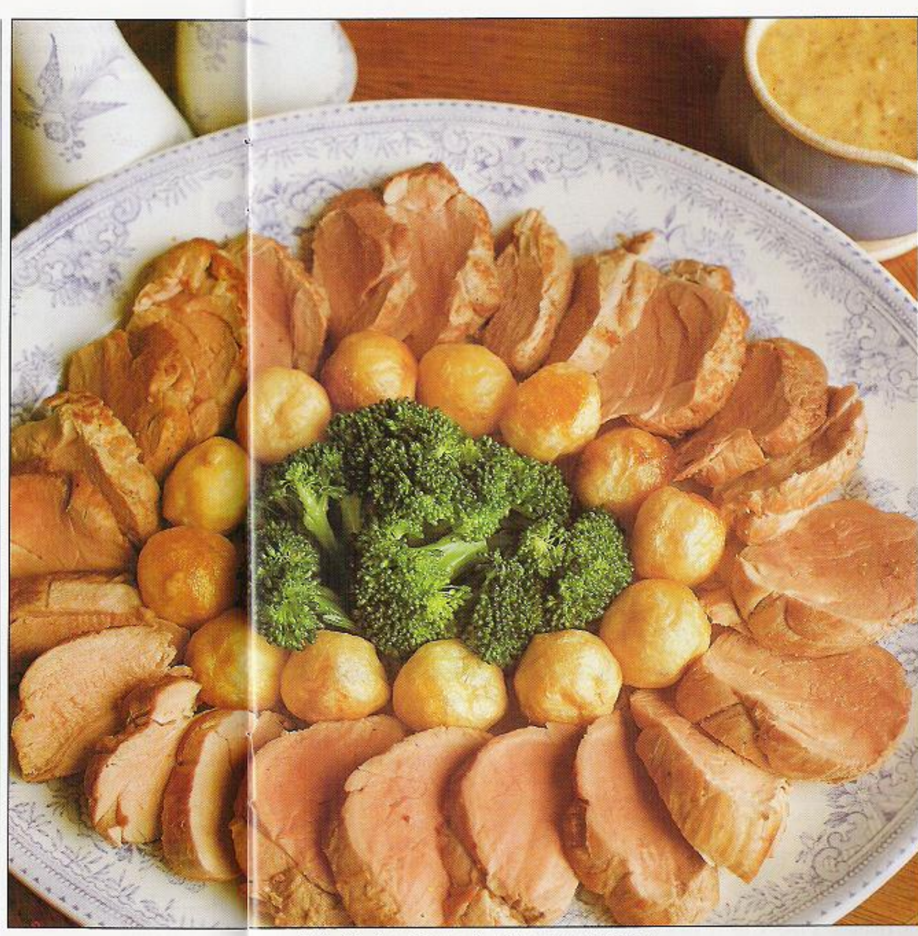


750 g de solomillo en una pieza
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
1/2 taza de agua
1 diente de ajo majado
1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharada de mostaza fina
1/4 de taza de puré de manzana
2 cucharadas de caldo de pollo
1/2 taza de nata líquida
1 cucharadita de harina de maíz

1. Limpie bien el solomillo de ternillas y grasa; átelo con varios nudos para darle una forma regular.
2. Caliente el aceite con la mantequilla en una cazuela y dore ligeramente el solomillo por todas partes. Páselo a la rejilla del horno con la bandeja debajo; conserve la grasa en la cazuela. Ponga el agua en la bandeja y hornéelo a 180° C durante 30-35 minutos Déjelo reposar 10 minutos antes de cortarlo y manténgalo caliente.
3. **Para la salsa:** caliente la cazuela y sofría el ajo con el jengibre durante 1 minuto; añada la mostaza, la manzana y el caldo, y remueva bien. Deslíe la harina en la nata y vierta poco a poco esta mezcla en la cazuela, sin dejar de remover hasta que la salsa hierva y se espese. Corte el solomillo en rodajas y sírvalo con la salsa acompañado de patatas asadas y brécol al vapor.

CONSEJO
El solomillo se encuentra debajo del lomo medio, en la zona de la riñonada. Para calcular el tiempo de cocción, tenga en cuenta si es la parte del solomillo ancha y más grasa, o bien la punta, más estrecha y magra.





Solomillo de cerdo con salsa de manzana y mostaza

Lomo deshuesado con jarabe de arce

Preparación: 30 min
Cocción: 2 h
Raciones: 8

2 kg de lomo de cerdo deshuesado, sin corteza
30 g de mantequilla
2 cucharadas de cebollino picado fino
2 cucharaditas de semillas de cilantro molidas
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1/3 de taza de jarabe de arce
1/3 de taza de azúcar morena
30 g de mantequilla, derretida
1 cucharada de mostaza fina

1. Quite al lomo el exceso de grasa, dejando un poco para que se mantenga jugoso durante la cocción. Extiéndalo abierto, úntelo con mantequilla y espolvoree el cebollino; enróllelo y átelo con un cordel haciendo varios nudos. Mezcle el cilantro y la pimienta, espolvoree sobre el lomo.
2. Mezcle el jarabe, el azúcar, la mantequilla y la mostaza. Ponga el lomo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; píntelo con 1 cucharada de la mezcla y añada un poco de agua.
3. Hornéelo a 180° C de 1 1/2 a 2 h, regándolo a menudo con el glaseado de arce; añada más agua a la bandeja para que no se quemen el jugo ni el glaseado. Una vez asado, tápelo con papel de aluminio y deje reposar 15 minutos en sitio caliente.
4. Píntelo con el glaseado restante, córtelo en lonchas y sirva con salsa picante de ciruela (pág. 62) y verduras asadas.



Lomo deshuesado con jarabe de arce y Salsa picante de ciruela (pág. 62)

CONSEJO
Frote con zumo de limón la corteza, córtela en trozos y gratine hasta que quede crujiente.

Jamón asado a las especias

Preparación: 30 min
Cocción: 1 1/4 h
Raciones: 6

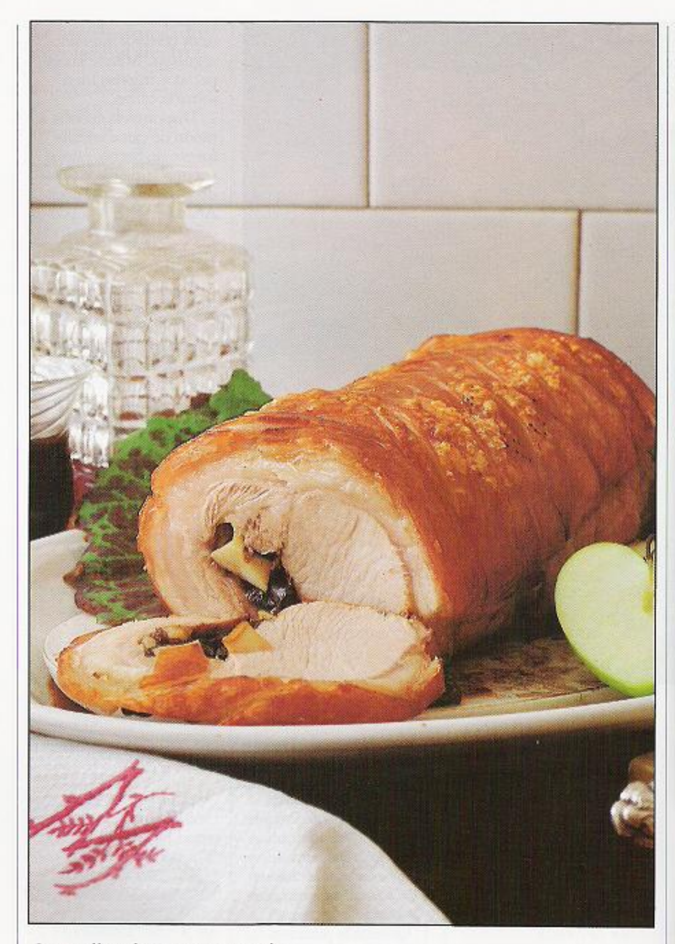


1,5 kg de pierna de cerdo, sin la corteza
1/2 taza de agua
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cardamomo molido
2 cucharaditas de jengibre molido
3 cebollas grandes
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de azúcar morena

1. Quite a la pierna el exceso de grasa y haga unos cortes a intervalos regulares. Mezcle las especias y frótelas bien sobre la carne.
2. Disponga la cebolla a modo de cama en una fuente de horno, ponga encima la pierna de cerdo y riegue con el aceite. Añada el agua a la bandeja. Cúbrala con papel de aluminio y métala en el horno a 180° C 1 1/4 h.
3. Quite el papel, espolvoree por encima el azúcar y hornee 15-30 min más, hasta que se dore. Deje reposar la carne en sitio caliente 15 min. Corte y sirva con verduras o ensalada.

CONSEJO
Si quiere comprobar el punto de cocción con un termómetro para asados, introduzca éste en la parte más gruesa de la carne, lejos de la grasa y del hueso, para que la lectura sea fiable.





Lomo relleno de manzanas y ciruelas

Lomo relleno de manzanas y ciruelas

Preparación: 40 min
Cocción: 2¼ h
Raciones: 8



1 manzana verde, pelada, sin corazón y en trocitos
⅓ de taza de ciruelas pasas, sin pepitas
2 cucharadas de oporto
2 kg de lomo de cerdo en una pieza, deshuesado

Salsa

2 cucharadas de oporto
60 g de mantequilla, en dados

1. Mezcle la manzana con la ciruela y el oporto; extienda la mezcla en la cara interior del lomo, enróllelo y átelo.
2. Haga unas marcas en la corteza del lomo con un cuchillo y frote con sal. Póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo y hornee a 200° C 10-15 minutos. Baje el horno a 180° C y áselo 1½ -2 horas más.
3. Una vez asado, sáquelo del horno, tápelo con papel de aluminio y déjelo reposar 15 minutos; manténgalo caliente.
4. Escurra el jugo de la bandeja menos 2 cucharadas; caliente sobre el fuego de la cocina y añada el oporto. Lleve a ebullición y cueza hasta reducirlo a la mitad, sin dejar de remover.
5. Incorpore la mantequilla removiendo bien. Sirva el lomo con la salsa y unas verduras asadas.

CONSEJO
Haga las marcas en la corteza a intervalos regulares y hasta que llegue el cuchillo a la carne; de este modo se acortará el tiempo de cocción y la carne se asará toda por igual.

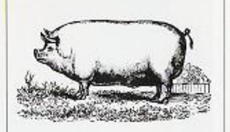
Pierna de cerdo deshuesada al horno

Preparación: 50 min + toda la noche en marinada
Cocción: 2 h
Raciones: 6



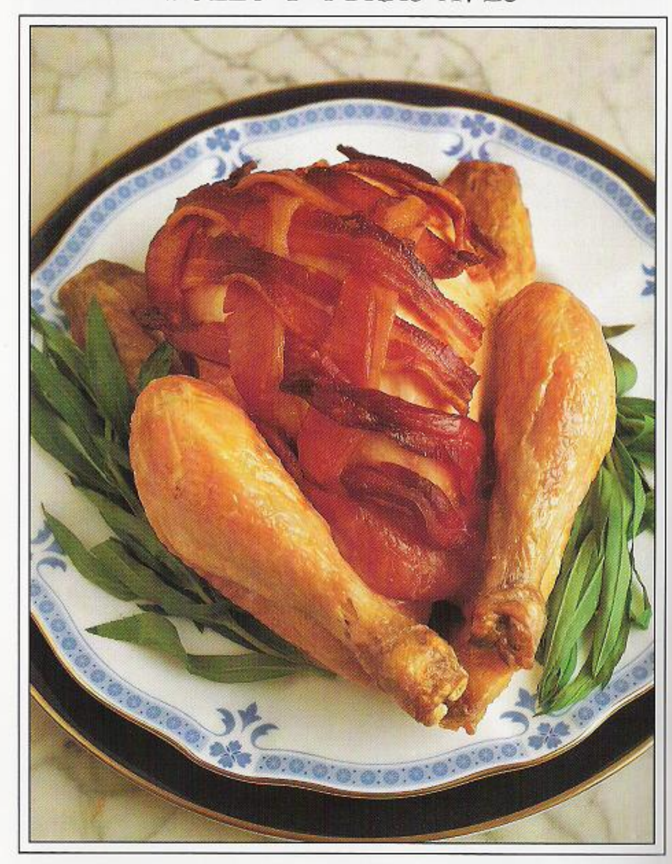
2 kg de pierna de cerdo, sin la corteza
2 dientes de ajo, majados
6 clavos de olor
2 hojas de laurel
unas ramitas de tomillo fresco
¼ de taza de aceite
¼ de taza de zumo de limón
½ taza de vino tinto

1. Con un cuchillo bien afilado y empezando desde la parte más gruesa de la pierna, corte hacia abajo y alrededor del hueso. Pase con cuidado el cuchillo entre la carne y el hueso para desprender éste; deséchelo. Corte la carne por la parte más gruesa sin llegar hasta el final, para que la pierna quede abierta.
2. Haga varias incisiones de 1 cm de profundidad y rellénelas con el ajo y los clavos. Ponga la carne en una fuente, añada el laurel y el tomillo y riegue con el aceite, el zumo y el vino; tape y marine toda la noche.
3. Saque la carne de la marinada y reserve ésta. Hornéela a 160° C en la rejilla del horno con la bandeja debajo durante 1½-2 horas, rociándola con la marinada. Deje reposar 15 minutos, córtela en lonchas y sírvalas templadas o frías con salsa de manzana.



CONSEJO
Al comprar la carne, compruebe que tenga un color rosado y la grasa esté blanca y cremosa, indicativos de su frescor.

POLLO Y OTRAS AVES



Pollo asado con estragón y beicon

La conservación y manipulación del pollo y demás aves debe hacerse correctamente. Lávelo por fuera, séquelo con papel absorbente, guárdelo en la nevera y cocínelo en los dos días siguientes. Si está congelado, descongélelo siempre dentro de la nevera o en el microondas, nunca lo deje descongelar a temperatura ambiente. Para calcular el tiempo de asado de un pollo, déle 25 minutos de horno por cada 500 gramos. Tanto el pollo como el pavo admiten rellenos de frutas con ajo, especias, frutos secos y miga de pan. Condiméntelos generosamente con hierbas frescas como hierbabuena, perejil, cilantro y estragón. Las marinadas y los glaseados dan sabor y ablandan la carne del pollo. Si quiere que la salsa quede más sabrosa, ponga en la bandeja de asado una capa de zanahoria y apio en bastoncitos. Cuando ase ganso, pavo o pato, pínchelos con una aguja fina en la pechuga y las partes más gruesas para que suelten el exceso de grasa; durante el asado, rocíelos con su jugo para que no se resequen. Las codornices, y en general todas las aves de caza, no se deben asar demasiado para que no queden secas; cuanto más sencilla sea su preparación, mejor resultarán. El pavo, el ganso y el pato deben llevar una guarnición sencilla, como patatas asadas o guisadas y una verdura o una ensalada verde. Las salsas más frecuentes son las de manzana, la de arándanos y la salsa de pan.

Pollo asado con estragón y beicon

Preparación: 30 min
Cocción: 1½ h
Raciones: 4



1 pollo de 1,5 kg
2 ramitas grandes de estragón o romero
15 g de mantequilla derretida
8 lonchas de beicon, sin la corteza
1 cucharada de aceite
½ taza de caldo de pollo
2 cucharaditas más de estragón fresco



1. Limpie bien de grasa el pollo, lávelo y séquelo; ponga en la cavidad del pollo las ramitas de estragón y la mantequilla derretida.
2. Disponga las lonchas de beicon entrecruzadas sobre la pechuga y sujételas con palillos.
3. Ponga el pollo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; píntelo con aceite y hornéelo a 180° C durante 1½ horas aproximadamente, rociándolo a menudo con el caldo. Si se tuesta demasiado el beicon, cubra el pollo con papel de aluminio. Déjelo reposar durante 15 minutos antes de trincharlo; manténgalo caliente.
4. Agregue a los jugos de la bandeja el estragón adicional, remueva y viértalo sobre el pollo para servirlo.

CONSEJO
Las recomendaciones sanitarias para el descongelado de cualquier ave hacen hincapié en que debe realizarse dentro de la nevera, ya que a temperatura ambiente las bacterias se desarrollan con gran facilidad. Descongélelo en la nevera tapado para que la piel no se seque y se endurezca. Como orientación, un pollo de 1,5 kg tarda en descongelarse aproximadamente 24 horas.

Pollo relleno asado con salsa de champiñones

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4



1 pollo de 1,2 kg

Relleno

2 tazas de pan fresco desmigado
1 cebolla, picada fina
1 loncha de beicon, sin la corteza y picada
125 g de champiñones, picados finos
1 tallo de apio, picado fino
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharadita de finas hierbas
pimienta negra molida
1 huevo, no muy batido

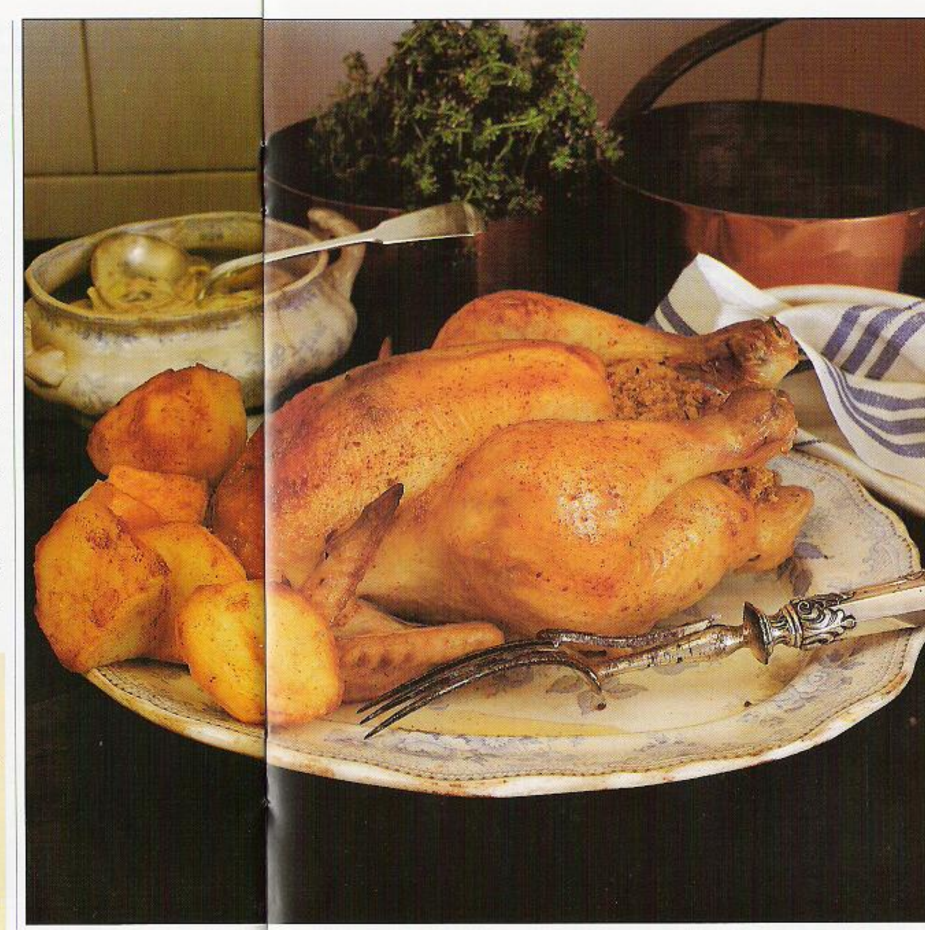
Salsa

30 g de mantequilla
250 g de champiñones, en láminas
4 chalotas, picadas
30 g más de mantequilla
1 cucharada de harina
1/4 de taza de vino blanco seco
1 cucharada de jerez
3/4 de taza de nata
una pizca de pimienta blanca

1. Limpie bien de grasa el pollo, lávelo a fondo y séquelo; resérvelo.
2. **Para el relleno:** ponga los ingredientes en un cuenco y mézclelos con las manos. Rellene el pollo con la mezcla; cierre la cavidad con unos palillos.
3. Ponga el pollo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; hornéelo a 180° C 1 h y déjelo reposar 15 minutos antes de trincharlo; manténgalo caliente.
4. **Para hacer la salsa:** derrita la mantequilla en una cazuela y rehogue el champiñón y las chalotas durante 2-3 minutos; sáquelos de la cazuela.
5. Derrita la mantequilla adicional y rehogue la harina 1 minuto. Retire la cazuela del fuego y añada poco a poco el vino, el jerez, la nata y la pimienta; remueva bien.
6. Ponga la cazuela al fuego y deje que cueza la salsa hasta que hierva y se espese; remueva constantemente. Incorpore la mezcla del champiñón y déjela cocer a fuego lento 3 minutos Sirva con la salsa, patatas asadas, guisantes y judías verdes.

CONSEJO

Puede conservar el pollo asado hasta 2-3 días en la parte más fría de la nevera; saque antes el relleno y consérvelo por separado. Recaliente el relleno a horno moderado durante 30 minutos; conserve siempre la salsa por separado, sin mezclarla con el relleno.



Pollo relleno asado con salsa de champiñones

CÓMO RELLENAR Y ATAR UN POLLO
Ponga en la cavidad del pollo un trozo de mantequilla y un ramillete de perejil, meta el relleno sin apretarlo y cierre la abertura del cuello con un pincho metálico. O mejor, emplee una aguja grande y cosa la cavidad con un hilo fino de cocina, sujetando las alas junto al cuerpo para que no se salga el relleno. Dé la vuelta al pollo, con la pechuga hacia arriba, y reparta bien el relleno, moldeándolo con las manos para darle bonita forma. Ate juntas las patas sobre la pechuga y pase el hilo por la curcusilla.

Pollo asado con relleno de frutas

Preparación: 40 min
Cocción: $1^1/_2$ h
Raciones: 6



1 pollo de 1,5 kg
30 g de mantequilla
1 cebolla, picada fina
$^1/_2$ taza de ciruelas picadas
$^1/_2$ taza de orejones de albaricoque picados
$^1/_2$ taza de uvas sin pepitas
2 manzanas Granny Smith, peladas y cortadas en láminas
$^1/_2$ cucharadita de canela
1 cucharadita de azúcar morena
pimienta negra recién molida
30 g más de mantequilla
1 cucharada de zumo de limón

1. Quite toda la grasa al pollo, lávelo bien y séquelo; resérvelo.
2. Derrita la mantequilla en una cazuela y sofría la cebolla hasta que se ablande. Incorpore las ciruelas, los orejones, las uvas y la manzana; sofría a fuego lento 2 minutos. Añada la canela y el azúcar morena; remueva. Rellene el pollo con esta mezcla y cierre la cavidad con un pincho.
3. Unte el pollo con la mantequilla extra y riegue con el zumo de limón. Póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo y hornéelo a 180° C durante $1^1/_2$ horas (si se dora demasiado, cúbralo con papel de aluminio). Deje reposar 15 minutos antes de trincharlo. Sírvalo con su propio jugo y con arroz.

Pavo asado relleno de anacardos

Preparación: 50 min
Cocción: 2-$2^1/_2$ h
Raciones: 6-8



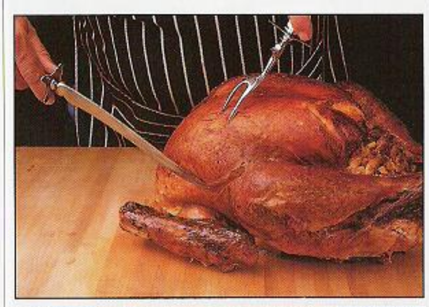
1 pavo de unos 3 kg
60 g de mantequilla
1 cebolla grande, picada
4 tazas de arroz integral cocido
2 tazas de orejones de albaricoque
1 taza de anacardos sin sal
$^1/_2$ taza de perejil picado fino
$^1/_3$ de taza de hierbabuena picada fina
2 cucharadas de zumo de limón
$^1/_2$ taza de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite
Salsa de vino
$^1/_4$ de taza de harina
$1^1/_2$ tazas de caldo de pollo
$^1/_2$ taza de vino blanco



Pavo asado relleno de anacardos

1. Quite el cuello y los menudillos del interior. Lave bien el pavo, séquelo con papel absorbente y resérvelo.
2. Caliente la mantequilla en una sartén y sofría la cebolla hasta que se dore. Pásela a un cuenco y mézclela con el arroz, los orejones, los anacardos, el perejil, la hierbabuena y el zumo de limón.
3. Rellene el pavo con esta mezcla apretándola bien; cierre la cavidad con un pincho. Remeta las alas por debajo y ate juntos los muslos. Ponga el pavo en la rejilla del horno con la bandeja debajo y hornéelo a temperatura media durante 2-$2^1/_2$ horas; rocíelo a menudo con el caldo de pollo mezclado con el aceite. Cuando lleve 1 hora de asado, cubra la pechuga y los muslos con papel de aluminio para que no se queme la piel. Déjelo reposar 20 minutos antes de trincharlo y manténgalo caliente. Sírvalo con verduras asadas y con la salsa de vino.
4. **Para hacer la salsa de vino:** escurra la grasa de la bandeja menos 2 cucharadas. Póngala a fuego suave, eche la harina y remueva para despegar cualquier resto; suba el fuego y rehogue la harina hasta que esté bien tostada, procurando que no se queme. Mezcle el caldo con el vino y viértalo poco a poco sobre la harina; remueva hasta que la salsa hierva y se espese.

CÓMO TRINCHAR UN PAVO

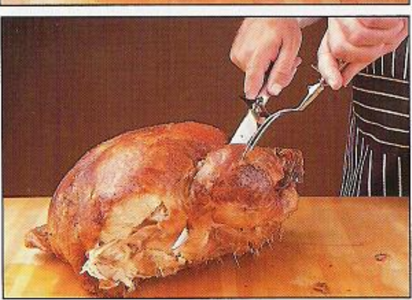


Con un poco de práctica y un cuchillo largo bien afilado conseguirá enseguida trinchar un pavo con toda confianza.

1. Empiece a cortar donde la articulación redonda del ala se une a la pechuga; desprenda la carne.

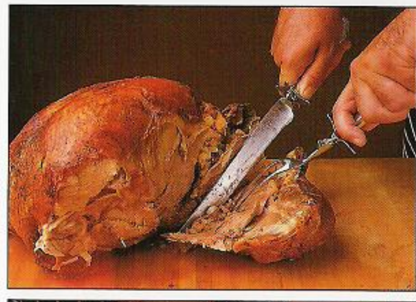


2. Continúe cortando alrededor del ala hasta que la pueda separar de la carcasa.



3. Ladee el pavo para ver bien la separación de la pechuga y el antemuslo. Empiece a cortar desde arriba hasta llegar a la articulación con la carcasa.

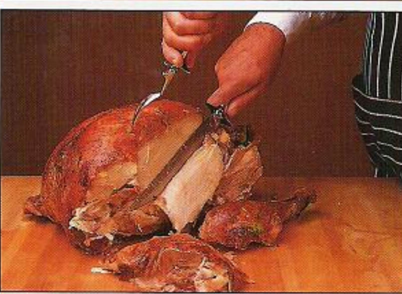
INSTRUCCIONES PASO A PASO



4. Termine de cortar la articulación hasta que pueda separar el cuarto trasero del resto del cuerpo; póngalo boca arriba en la tabla.



5. Separe el muslo del antemuslo cortando por la articulación. Corte la carne del antemuslo en lonchas largas y finas; sirva los muslos enteros o en lonchas, según su tamaño.



6. Ahora ya puede trinchar la pechuga. Empiece a cortar desde arriba, con el cuchillo un poco inclinado, y haga lonchas finas. Repita todos los pasos para trinchar la otra mitad del pavo.

Pechuga de pavo rellena de albaricoque y ciruela

Preparación: 1½ h
Cocción: 2½ h
Raciones: 8-10



1,5 kg de pechuga de pavo con la carcasa (ver nota)

Relleno
3 tazas de pan fresco desmigado
1 taza de ciruelas deshuesadas y picadas
4 chalotas, picadas finas
½ taza de oporto
la ralladura de 1 naranja y 1 limón
1 huevo, ligeramente batido

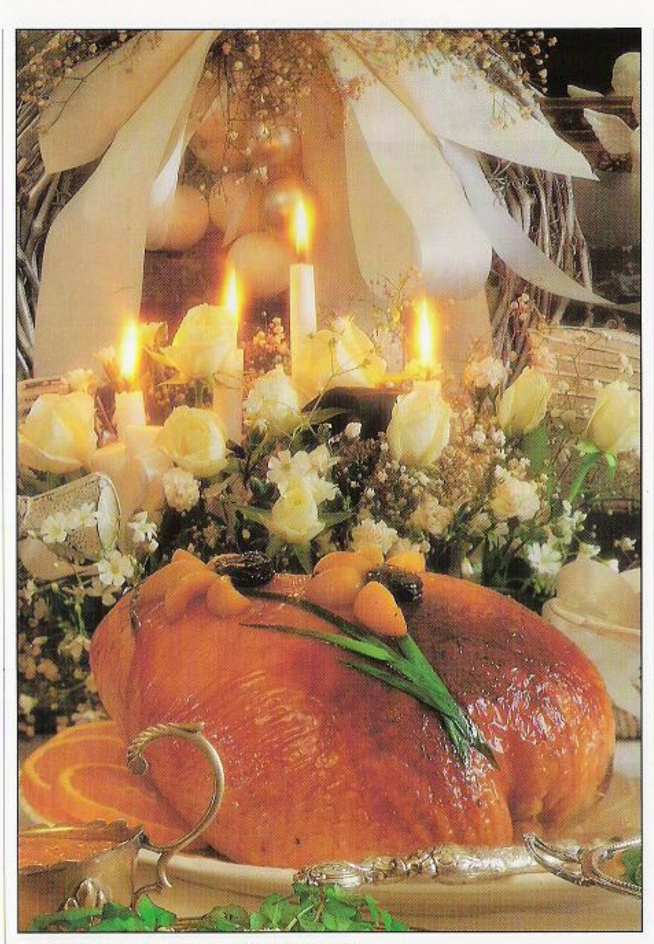
Salsa para rociar
1 taza de almíbar de albaricoque (ver acompañamiento)
1 cucharada de azúcar morena
2 cucharadas de salsa teriyaki

Salsa de albaricoque
½ taza de orejones de albaricoque
½ taza de agua
2 cucharadas de brandy
1 pastilla de caldo de pollo
1 taza de agua, adicional
1 cucharada de harina de maíz
pimienta negra recién molida

Guarnición
medios albaricoques en almíbar (reserve éste para rociar el asado)
unas ciruelas

1. Descongele el pavo en la nevera (ver nota).
2. **Para deshuesar la pechuga** (ver nota e instrucciones paso a paso de la pág. 42): comience a separar la carne con un cuchillo pequeño por la parte más estrecha de cada media pechuga; pase el cuchillo junto a la carcasa, rebañando los huesos cuando sea necesario.
3. Corte alrededor de la articulación del ala y a lo largo de la carcasa para descubrir el hueso; corte los tendones de la articulación y retire el hueso.
4. Continúe separando por ambos lados la carne de la carcasa hasta que ésta quede descubierta; corte a todo lo largo de la carcasa y retírela.
5. **Para hacer el relleno:** mezcle bien en un cuenco la miga con las ciruelas y los orejones picados, las chalotas, el oporto y la ralladura de naranja y limón; añada el huevo batido y remueva todo con las manos. Extienda la mezcla sobre la carne y enróllela.
6. Cosa la unión con una aguja grande e hilo de algodón; remeta la piel del final del cuello y acabe la costura atando fuertemente.
7. Ponga el pavo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; hornee a 180° C durante 2½-3 horas, rociándolo a menudo con la mezcla del almíbar de los albaricoques, el azúcar morena y la salsa *teriyaki* (tápelo con papel de aluminio para que no se dore en exceso). Déjelo reposar 20 minutos, tapado y en sitio caliente, antes de trincharlo.
9. **Para hacer la salsa de albaricoque:** ponga en un cazo al fuego los orejones con el agua; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje cocer hasta que estén blandos. Páselos por la batidora y ponga el puré resultante en el cazo; mezcle el brandy con la pastilla de caldo, el agua y la harina de maíz; agréguelo al cazo y remueva al fuego hasta que la mezcla hierva y se espese; muela pimienta negra encima.
8. Presente el pavo con los medios albaricoques y las ciruelas y píntelo con la mezcla de almíbar. Córtelo en lonchas y sirva con la salsa de albaricoque.

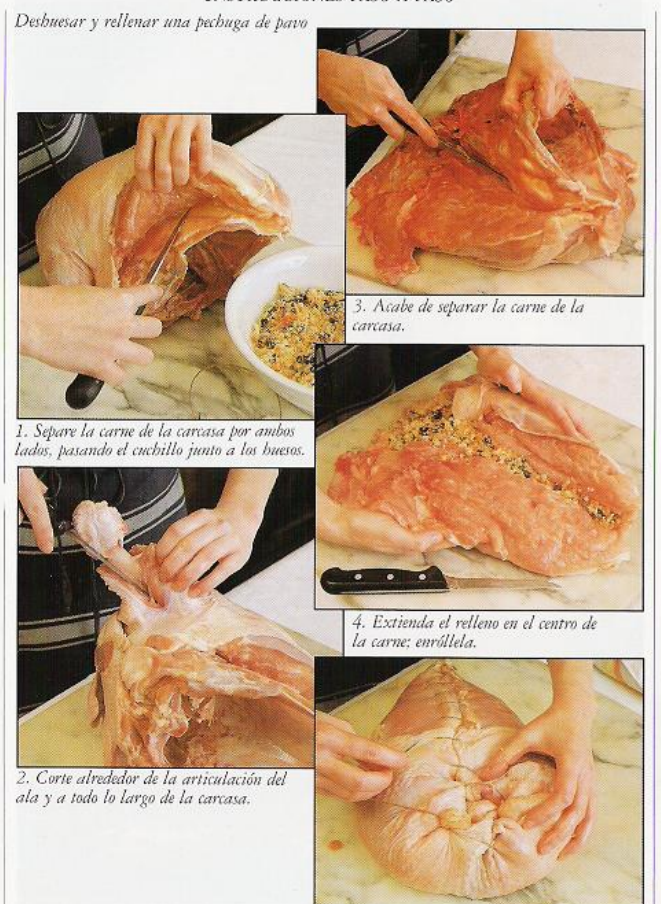
Nota: en algunos supermercados se puede comprar la pechuga ya preparada; si no la encuentra, compre un pavo y quítele las alas y los cuartos traseros. Si lo compra congelado, descongélelo con su envoltura en la parte menos fría de la nevera; tardará 24-36 horas, según su tamaño. Si no quiere deshuesarlo, rellénelo por el cuello y siga las mismas indicaciones.



Pechuga de pavo rellena de albaricoque y ciruela

INSTRUCCIONES PASO A PASO

Deshuesar y rellenar una pechuga de pavo



1. Separe la carne de la carcasa por ambos lados, pasando el cuchillo junto a los huesos.

2. Corte alrededor de la articulación del ala y a todo lo largo de la carcasa.

3. Acabe de separar la carne de la carcasa.

4. Extienda el relleno en el centro de la carne; enróllela.

5. Cosa la unión; remeta la piel del cuello.

Pollo oriental

Preparación: 20 min + la noche en marinada
Cocción: 1¼ h
Raciones: 6



1 pollo de 1,5 kg

Marinada

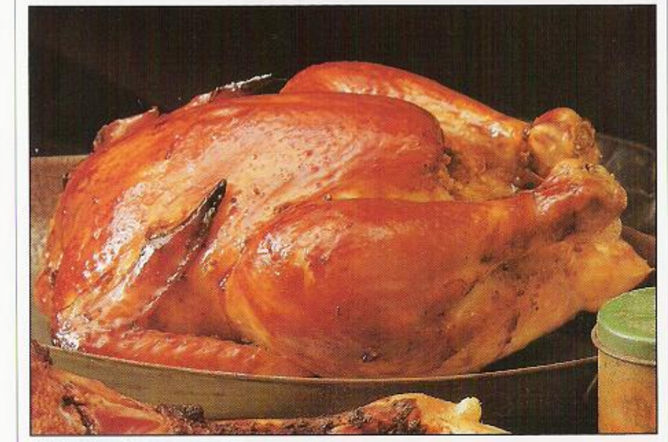
¼ de taza de salsa de soja
2 cucharadas de salsa teriyaki
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de jerez seco
2 cucharadas de zumo de limón
2 chalotas, picadas finas
1 cucharadita de jengibre
¼ de cucharadita de polvo de cinco especias
¼ de cucharadita de aceite de sésamo

Salsa

1 cucharada de harina de maíz
1 taza de agua
1 pastilla de caldo de pollo

1. Lave bien el pollo y séquelo; métalo en una bolsa de plástico.
2. Mezcle en un cuenco los ingredientes de la marinada y viértalos sobre el pollo; cierre la bolsa, agítela y métala en la nevera durante toda la noche. Déle la vuelta de vez en cuando.
3. Saque el pollo y reserve la marinada. Póngalo en una bandeja de horno y hornee a 180° C 1¼ -1½ horas; rocíe con la marinada a menudo.
4. Para preparar la salsa: deslíe la harina con un poco de agua y mézclela en un cazo con la marinada, el agua restante y la pastilla de caldo.
5. Remueva al fuego hasta que la salsa hierva y se espese; cueza a fuego lento 3 minutos. Sirva el pollo con la salsa, arroz y ensalada.

CONSEJO
Para conservar el jengibre fresco, pélelo, córtelo en rodajas de 2 cm y métalo en un frasco con tapa de rosca cubierto con jerez. Guárdelo en la nevera.



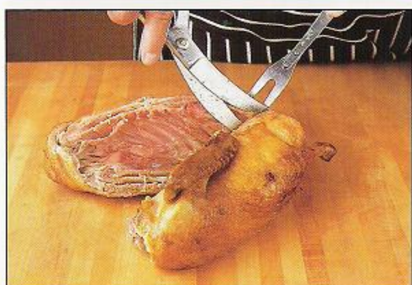
Pollo oriental

CÓMO TRINCHAR UN PATO



Siga estas sencillas instrucciones paso a paso y podrá trinchar con destreza y sin dificultad un pato asado.

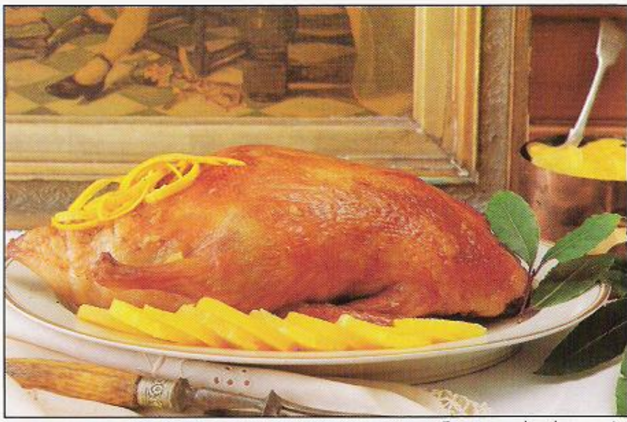
1. Una vez asado el pato, déjelo reposar 15 minutos. Con unas tijeras fuertes de cocina, y empezando desde la curcusilla, corte la pechuga a lo largo hasta llegar al cuello.



2. Abra el pato y termine de cortar la carcasa para dividirlo en dos mitades.



3. Corte cada mitad en dos partes, separando la pechuga del cuarto trasero (esta forma de trinchado sirve también para piezas pequeñas de caza).



Pato con salsa de naranja

Pato con salsa de naranja

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4



1 pato pequeño de 1,2 kg

Relleno

2 tazas de arroz cocido
1/2 taza de piñones
1/2 taza de pasas sultanas
4 chalotas, picadas
el zumo y la ralladura de 1 naranja
1 diente de ajo, majado
pimienta negra recién molida

Salsa

2 cucharadas de harina
1 taza de vino blanco
1/2 taza de zumo de naranja
pimienta recién molida
2 naranjas, en gajos

1. Quite al pato toda la grasa; lávelo, séquelo bien y resérvelo.
2. **Para hacer el relleno:** mezcle los ingredientes; ponga la mezcla dentro del pato, apretándola bien. Cierre la cavidad con unos palillos.
3. Ponga el pato en la rejilla del horno con la bandeja debajo. Hornéelo a 180° C 1 hora, aproximadamente; sáquelo del horno y manténgalo caliente.
4. **Para hacer la salsa:** escurra la bandeja dejando 2 cucharadas del jugo del asado; ponga la bandeja sobre el fuego de la cocina, eche la harina y rehóguela bien 1 minuto. Retire del fuego, añada el vino y el zumo de naranja y remueva. Ponga la bandeja al fuego y remueva constantemente hasta que la salsa hierva y se espese; deje cocer a fuego lento 3 minutos y ponga la pimienta y los gajos de naranja; mezcle todo bien.
6. Sirva con la salsa, patatas y verduras.

CONSEJO
Puede frotar un poco de sal en la piel para que quede crujiente. El tiempo de asado es de 20 minutos por cada 500 gramos.

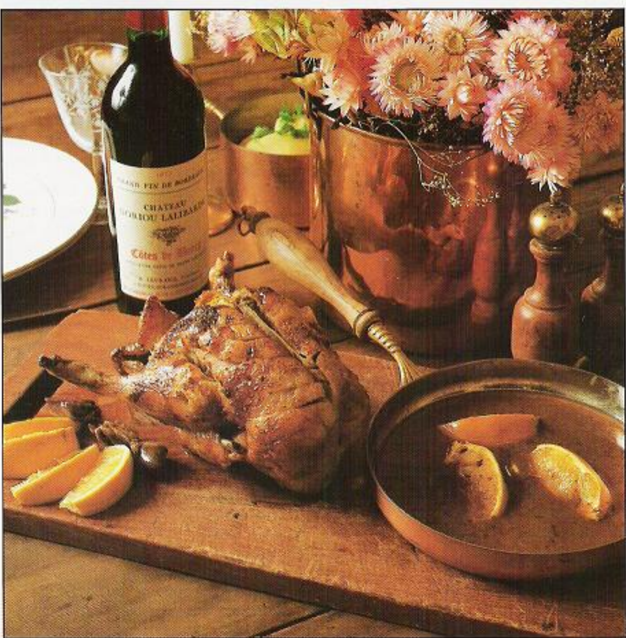
Pato asado con ajo y naranja

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4



1 pato de 1,2 kg
1 naranja
6 dientes de ajo, majados
30 g de mantequilla
pimienta negra recién molida
2 cucharaditas de harina
3/4 de taza de vino blanco seco

1. Quite al pato los restos de grasa, lávelo y séquelo bien; resérvelo.
2. Parta en cuartos la naranja. Mezcle bien en un cuenco el ajo con la mantequilla y la pimienta; ponga la mezcla en la cavidad del pato y meta los cuartos de naranja. Cierre con un pincho.
3. Ponga el pato en la rejilla del horno con la bandeja debajo; hornéelo a 180° C durante 1 hora regándolo a menudo con su propio jugo. Deje reposar 15 minutos antes de trincharlo; manténgalo caliente.



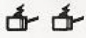
Pato asado con ajo y naranja

4. Escurra la grasa de la bandeja menos 1 cucharada; caliente la bandeja sobre el fuego, eche la harina y despegue los jugos. Rehogue la harina a fuego medio sin dejar de remover, hasta que esté bien tostada; procure que no se queme; vierta poco a poco el vino con el jugo que suelte el pato, removiendo constantemente hasta que la salsa hierva y se espese. Sirva con patatas, cebollas y pimientos asados.

CONSEJO
Antes de asar un pato entero, quite toda la grasa y apriete las glándulas sebáceas junto al nacimiento de la cola para vaciarlas.

Ganso asado

Preparación: 40 min
Cocción: 2 1/2 h
Raciones: 6



1 ganso de unos 3 kg
30 g de mantequilla
1 cebolla, picada fina
2 manzanas verdes, peladas y troceadas
1 1/2 tazas de ciruelas deshuesadas y picadas
3 tazas de pan cortado en cuadraditos
2 cucharaditas de ralladura de limón
1/2 taza de perejil picado
1 cucharada de harina
1 cucharada de harina, adicional
2 cucharadas de brandy
1 1/2 tazas de caldo de pollo

1. Quite al ganso los restos de grasa; con una aguja fina, dé varios pinchazos en la parte de la pechuga. Resérvelo.
2. Derrita la mantequilla en una cazuela y dore la cebolla; póngala en una cuenco aparte con la manzana, la ciruela, el pan, la ralladura y el perejil; mezcle bien. Rellene la cavidad del ganso con esta mezcla sin apretarla y ciérrela con un pincho; ate las patas juntas.
3. Espolvoree el ganso con una cucharada de harina y póngalo en la rejilla del horno con la bandeja debajo; hornee a 200° C 15 minutos. Sáquelo del horno, desgrase la bandeja y pinche la piel del ganso para que suelte la grasa; tápelo con papel de aluminio y mételo de nuevo en el horno a 180° C durante 2 horas; riéguelo de vez en cuando con su propio jugo. Vaya quitando la grasa de la bandeja a medida que la suelte el ganso. Quite el papel de aluminio y hornéelo 15 minutos, hasta que el ganso esté bien dorado. Saque del horno y déjelo reposar 15 minutos antes de trincharlo; manténgalo caliente.
4. Escurra la grasa de la bandeja menos 2 cucharadas; póngala sobre el fuego de la cocina, eche la harina adicional y remueva para despegar cualquier resto; cuézala a fuego medio hasta que esté bien dorada, procurando que no se queme. Vierta poco a poco el vino con el caldo, suba el fuego y cueza hasta que la salsa hierva y se espese; remueva constantemente. Sírvalo con su jugo, patatas asadas y cebollas a la crema.

CONSEJO
Mientra se asa el ganso, rocíelo a menudo con su propia grasa, que al derretirse facilitará que la piel quede crujiente.





Codornices al horno con beicon y romero

Codornices al horno con beicon y romero

Preparación: 40 min
Cocción: 25 min
Raciones: 4



8 codornices
1 cebolla mediana, picada
3 lonchas de beicon, picadas
1 cucharada de hojas de romero fresco
30 g de mantequilla, derretida
1/2 taza de oporto
1/4 de taza de agua
1/2 taza de nata líquida
1 cucharada de harina de maíz

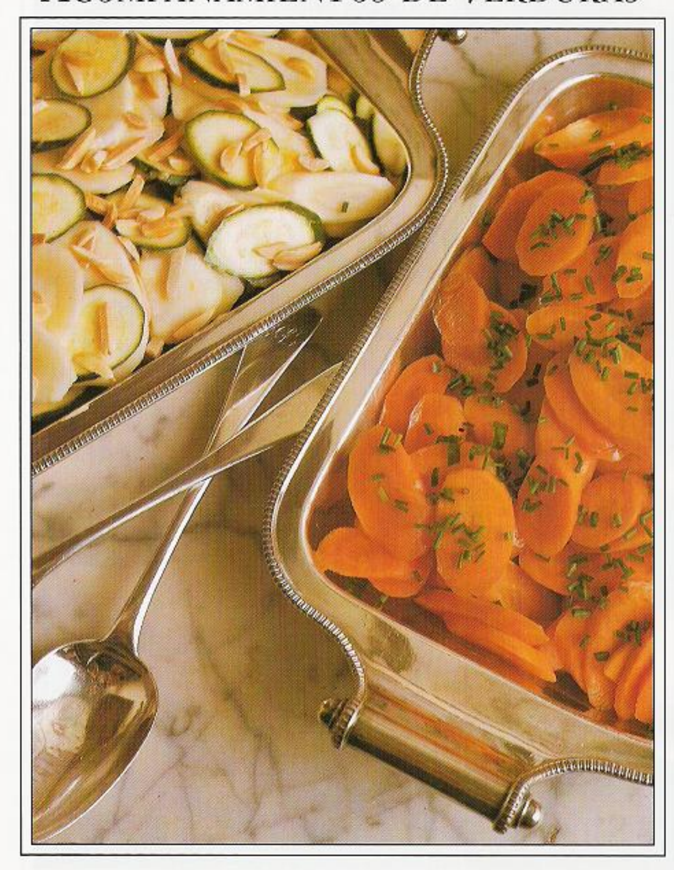
1. Limpie bien las codornices y séquelas; ate con hilo de cocina las alas y los muslos bien pegados al cuerpo.
2. Extienda la cebolla, el beicon y el romero en el fondo de una bandeja de horno; ponga encima las codornices y píntelas con mantequilla derretida. Mezcle el oporto con el agua y vierta 1/2 taza sobre las codornices.
3. Hornéelas a 180° C unos 25 minutos; déjelas reposar 10 minutos antes de servirlas; manténgalas calientes.
4. Vierta con cuidado el jugo de la bandeja en un cazo, eche el resto del oporto con el agua y lleve a ebullición; baje el fuego y añada poco a poco la nata mezclada con la harina, sin dejar de remover hasta que la salsa se espese un poco. Sirva las codornices con la salsa y verduras asadas.

CONSEJO
Después de comer la carne con cuchillo y tenedor, no está mal visto rebañar los huesos con los dedos. Provea a sus invitados de cuencos con agua templada y unas rodajas de limón o flores de olor para dar un toque aromático.



CONSEJO
Ate bien prietas las codornices para que se asen y doren regularmente por todas partes y poderlas manejar con facilidad.

ACOMPAÑAMIENTOS DE VERDURAS



Chirivía y calabacín con jengibre y almendras *Zanahorias glaseadas*

Las verduras frescas son perfectas para acompañar las carnes asadas. Prepárelas de la forma más sencilla: cuézalas hasta que estén tiernas, no deshechas, aderécelas con hierbas y ponga poca sal y pimienta. Acompañe los asados con dos o tres verduras distintas para hacerlos más completos. En este capítulo compartiremos con usted nuestro secreto para lograr las mejores patatas asadas, doradas y crujientes por fuera y jugosas y blandas por dentro. Además, le confiamos nuestras recetas favoritas: calabacitas rellenas de zanahoria y batata, cebollitas asadas a la crema y brécol con salsa de mantequilla y almendras.

Chirivía y calabacín con jengibre y almendras

Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
Raciones: 6



3 chirivías, peladas y cortadas en rodajas
3 calabacines, cortados en rodajas
1 cucharadita de jengibre fresco picado fino
15 g de mantequilla
2 cucharadas de almendras tostadas, en trocitos

Cueza la chirivía y el calabacín en agua, al vapor o en el microondas hasta que estén tiernos. Mézclelos con el jengibre, la mantequilla y las almendras; remueva bien y sirva inmediatamente.



Zanahorias glaseadas

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min
Raciones: 6



8 zanahorias medianas, peladas y en rodajas
60 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de miel
cebollino picado

1. Cueza la zanahoria al vapor o en el microondas hasta que esté tierna.
2. Mezcle la mantequilla, el azúcar y la miel; viértalo sobre la zanahoria y espolvoree con cebollino.

Cebollitas asadas a la crema

Preparación: 20 min
Cocción: 25 min
Raciones: 6



18 cebollitas blancas, peladas, sin los extremos
300 ml de nata líquida
pimienta molida

1. Disponga las cebollitas apretadas en una sola capa en una cazuela de horno baja.
2. Caliente la nata en un cazo hasta que esté a punto de hervir; viértala sobre las cebollitas y sazone con pimienta al gusto.
3. Tape la cazuela y hornee a 180° C durante 15 minutos. Quite la tapa y continúe la cocción hasta que estén tiernas, unos 5-10 minutos más.

CONSEJO
Para hacer esta receta emplee cebollitas francesas no demasiado pequeñas. Procure no cortar la base ni la parte de arriba antes de pelarlas, así no se desharán. Para pelarlas fácilmente, escáldelas 5minutos en agua hirviendo hasta que la piel se separe; escúrralas y pélelas aún calientes.





Izquierda: Verduritas a las hierbas

Derecha: Calabacitas rellenas de zanahoria y batata

Verduritas a las hierbas

Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
Raciones: 6-8



1 kg de verduras tempranas
2 cebollas, picadas
60 g de mantequilla
¼ de taza de perejil picado
¼ de taza de orégano o tomillo frescos, picados (secos, 2 cucharaditas)
pimienta molida

1. Quite las puntas y las hebras a las verduritas; si son algo grandes, córtelas en trozos regulares.
2. Sofría en un cazo a fuego medio la cebolla con la mantequilla 1 minuto; agregue las verduras y remueva para que cojan la mantequilla.
3. Tape el cazo, baje el fuego y deje que se estofen hasta que estén tiernas y crujientes, unos 10 minutos
4. Añada el perejil, las hierbas y la pimienta.

Nota. Elija berenjenas y zanahorias pequeñas, calabacitas enanas (amarillas o verdes), cebollitas francesas y judías verdes tempranas; si emplea tirabeques, añádalos casi al final del tercer paso para que no se deshagan.

CONSEJO

Cuando compre las verduras, compruebe que estén bien frescas. Las verduras de temporada están más frescas y son más baratas. No compre las verduras en bandejas de plástico porque pueden estropearse con su propia humedad. Compre sólo las que vaya a utilizar o las que pueda conservar sin que se estropeen.



Calabacitas rellenas de zanahoria y batata

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min
Raciones: 8



4 calabacitas naranjas
30 g de mantequilla
pimienta negra recién molida
4 zanahorias medianas
300 g de batatas
⅔ de taza de agua
2 cucharadas de miel
perejil picado

1. Corte las calabacitas por la mitad a lo ancho y quite las pipas. Póngalas boca arriba en una bandeja de horno con ½ cucharadita de mantequilla en cada una; espolvoree la pimienta.
2. Horneélas a 180° C hasta que estén tiernas, unos 45 minutos; escúrrales el jugo.
3. Cuando estén casi cocidas, pele las zanahorias y las batatas y córtelas en bastoncitos ; póngalas en un cazo al fuego con el agua y la miel.
4. Tape el cazo y lleve el agua a ebullición; baje el fuego y deje que cuezan a fuego lento hasta que estén tiernas, unos 8-10 minutos. Escúrralas bien.
5. Reparta los bastoncitos de zanahoria y batata en las medias calabacitas y adorne con perejil.

CONSEJO

Si no encuentra las calabacitas, sustitúyalas por una calabaza mediana; quite las pipas y parte de la pulpa para dejar unas paredes de 2,5 cm de grosor. Siga las mismas indicaciones.

Patatas asadas

Preparación: 15 min
Cocción: 1½ h
Raciones: 6



8 patatas medianas (variedad pontiac), peladas
125 g de manteca de vaca o de cerdo, o 125 ml de aceite

1. Corte por la mitad las patatas más grandes; lávelas y séquelas.
2. Derrita la manteca en una fuente para asar dentro del horno; agregue las patatas y remuévalas bien para que cojan la manteca por todas partes. Ponga la cazuela en la parte alta del horno y áselas a 180° C durante 30 minutos; déles una sola vuelta.
3. Escurra bien la manteca y ase las patatas 1 hora más hasta que estén bien cocidas, crujientes y doradas; dé la vuelta una o dos veces.

CONSEJO
Las patatas salen siempre más crujientes y doradas si se asan aparte en una fuente metálica. Para que tarden menos en asarse, cuézalas previamente 10 minutos; séquelas bien e incorpórelas a la fuente con la manteca.

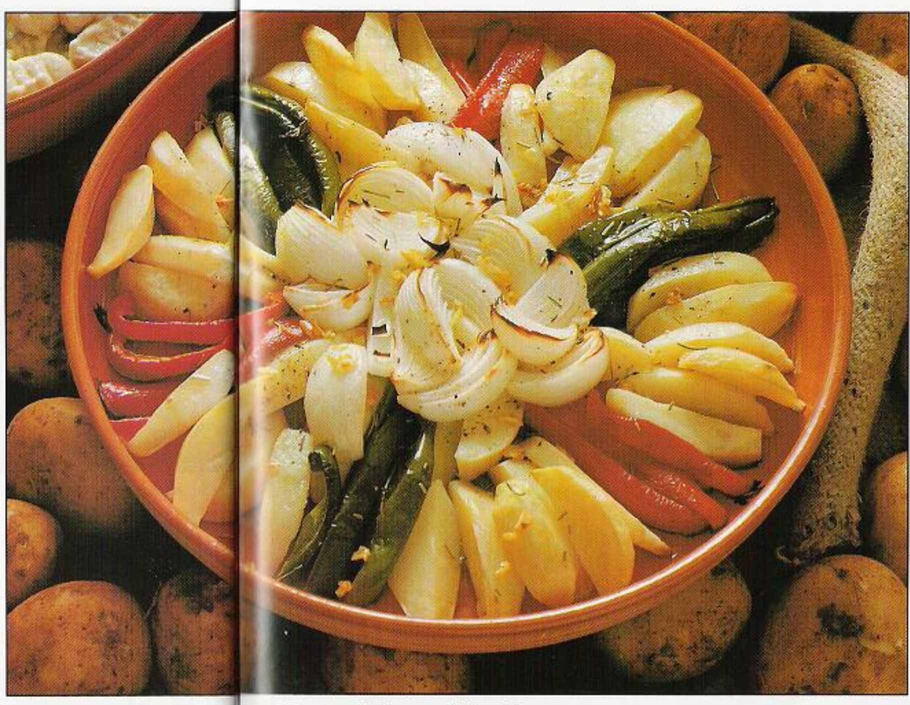
Patatas, pimientos y cebollas al horno

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min
Raciones: 6



6 patatas medianas, peladas y cortadas en cuartos a lo largo
1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en 8 tiras a lo largo
1 pimiento verde grande, sin semillas y cortado en 8 tiras a lo largo
4 cebollas, cortadas en cuartos a lo largo
4 dientes de ajo, picados finos
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de romero seco
pimienta negra recién molida

1. En una cazuela grande refractaria, disponga en forma de rueda las patatas alternándolas con los pimientos.
2. Ponga en montón las cebollas en el centro; esparza el ajo por encima, riegue con el aceite y espolvoree el romero y la pimienta.
3. Meta la cazuela en el horno a 200° C durante 45 minutos, o hasta que las verduras y las patatas empiecen a dorarse y estén crujientes y tiernas.



Patatas, pimientos y cebollas al horno

Brécol con salsa de mantequilla y almendras

Preparación: 10 min
Cocción: 15 min
Raciones: 6

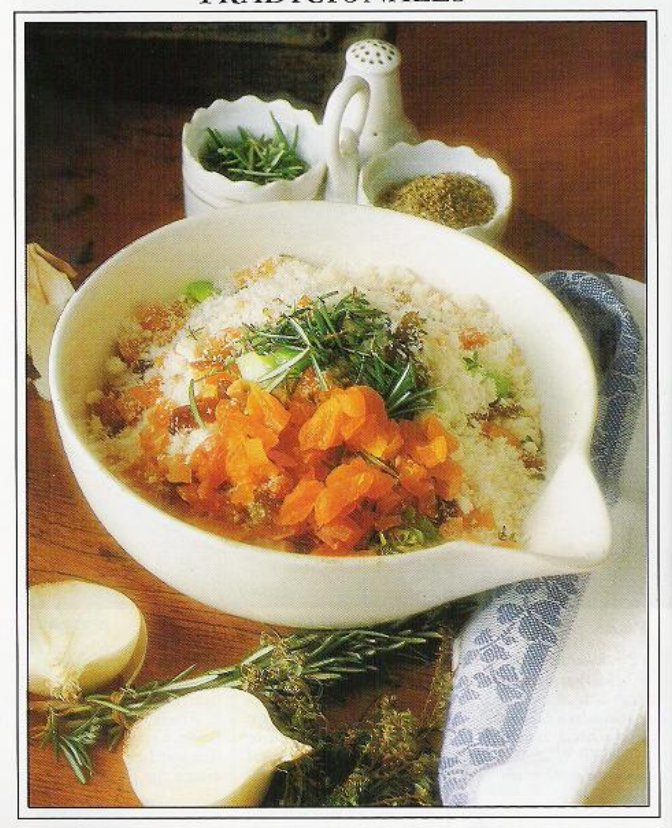


12 ramitos de brécol fresco
90 g de mantequilla
¼ de taza de almendras troceadas o fileteadas
unas gotas de zumo de limón
pimienta negra recién molida

1. Cueza el brécol al vapor con un poco de agua hirviendo lentamente en una cazuela tapada, hasta que esté tierno (unos 8 minutos). Escúrralo y dispóngalo en una fuente baja; mantenga caliente.
2. Mientras, derrita la mantequilla en un cazo mediano a fuego moderado; agregue las almendras y fríalas hasta que estén bien doradas (tenga cuidado de que no se quemen).
3. Añada unas gotas de limón y eche las almendras sobre el brécol; sazone con pimienta.



ACOMPAÑAMIENTOS Y SALSAS TRADICIONALES



Relleno de albaricoques y hierbas

Estos acompañamientos tradicionales realzan y enriquecen los asados de carne. Por eso, sería maltratar un plato tan espléndido como un pavo asado si lo sirviéramos sin salsa ni relleno, igual que quedaría a medias un rosbif sin budines de Yorkshire y sin las salsas de su jugo y de rábano picante. Acompañamientos, salsas y rellenos facilitan que las carnes asadas se mantengan jugosas, al tiempo que suponen un contraste de color, sabor y textura. Y sobre todo, convierten un plato normal en una comida especial.

Relleno de albaricoques y hierbas

Preparación: 30 min
Cocción: ninguna
Para 3 tazas



1 taza de orejones de albaricoque troceados
¼ de taza de pasas sultanas
1 cebolla, picada
1 tallo de apio, picado fino
3 tazas de pan fresco desmigado
1 cucharada de perejil picado fino
¼ de cucharadita de salvia seca
¼ de cucharadita de romero seco
¼ de cucharadita de tomillo seco
1 huevo batido

1. Mezcle los ingredientes y métalos en un recipiente hermético; o en una bolsa de congelar ciérrela y congele.
2. Para usarlo: descongélelo y métalo en la cavidad del pavo; ciérrelo con un pincho y áselo.

Relleno de salvia y cebolla

Preparación: 30 min
Cocción: ninguna
Para 3 tazas



30 g de mantequilla
1 cebolla grande, picada fina
2 lonchas de beicon, picadas
1 cucharada de salvia fresca picada
2 cucharaditas de ralladura de limón
3 tazas de pan fresco desmigado
1 huevo, batido ligeramente

1. Caliente la mantequilla y sofría la cebolla con el beicon hasta que se ablanden. Mézclelos con la salvia, la ralladura, la miga de pan y el huevo; ponga la mezcla en una bolsa de congelar, ciérrela y métala en el congelador hasta que la use.
2. Para usarlo: descongélelo, métalo en la cavidad del ave que vaya a asar y ciérrela con un pincho. Hornee según indica la receta.

Relleno de nueces y jamón

Preparación: 30 min
Cocción: ninguna
Para 3 tazas

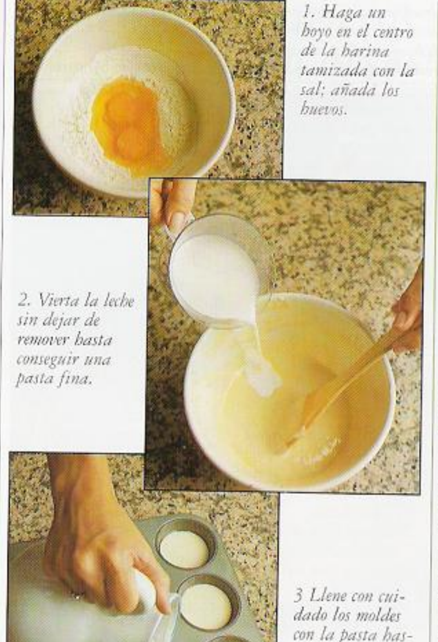


1 taza de jamón picado
½ taza de nueces en trozos
½ taza de champiñones picados finos
2 tazas de pan fresco desmigado
¼ de taza de perejil picado
1 huevo, batido ligeramente

1. Mezcle los ingredientes en un cuenco; ponga la mezcla en un recipiente hermético o en una bolsa de congelar, ciérrela bien y congélela hasta que la vaya a usar.
2. Para usarlo: descongélelo, métalo en la cavidad del ave y ciérrela con un pincho.



CONSEJO
Unte con mantequilla una rebanada de pan del día anterior, frótela con ajo majado y póngala en la cavidad del ave después de rellenarla. La rebanada hará de tapa para que no se salga el relleno durante el asado.



1. Haga un hoyo en el centro de la harina tamizada con la sal; añada los huevos.

2. Vierta la leche sin dejar de remover hasta conseguir una pasta fina.

3 Llene con cuidado los moldes con la pasta hasta dos tercios de su capacidad.

CONSEJOS

❑ Puede también hornear la pasta en un molde rectangular metálico de 23x18 cm.

❑ Para que quede más ligera, utilice leche desnatada o mezcle ²/₃ de taza de leche y ¹/₃ de taza de agua helada.

❑ Si lo desea, puede añadir a la pasta una cucharada de finas hierbas o romero a su gusto.

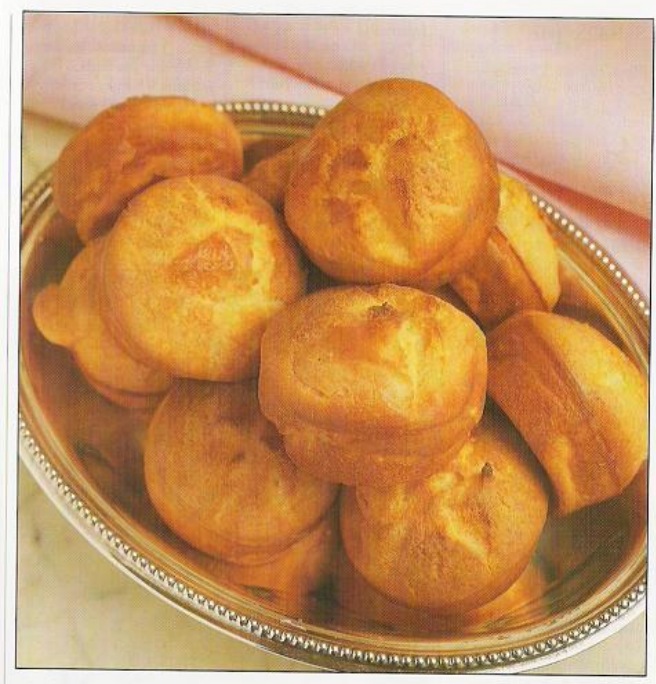
Budines de Yorkshire

Preparación: 15 min + 1 h de reposo
Cocción: 20 min
Para 8 budines



1 taza de harina
una pizca de sal
1-2 huevos
1 taza de leche
1 cucharada de agua
3 cucharadas de manteca de vaca o de cerdo

1. Tamice la harina con la sal; haga un hoyo en el centro y añada los huevos. Vierta poco a poco, sin dejar de remover, un poco de leche hasta obtener una pasta espesa pero fina. Añada el resto de la leche despacio y sin dejar de remover. Vierta la pasta en una jarra, tápela y déjela en la nevera 1 hora; agregue el agua y remueva.
2. Ponga ¹/₄ de cucharadita de manteca en cada uno de los 12 moldes de una bandeja metálica para bollos. Hornee a 200° C unos 3-5 minutos para fundir la manteca; llene los moldes con la pasta hasta dos tercios de su capacidad.
3. Hornéelos a 220° C unos 15-20 minutos, o hasta que los budines suban y queden dorados y crujientes. Sírvalos inmediatamente.



Budines de Yorkshire

Patatas a la inglesa

Preparación: 20 min + 1 h en remojo
Cocción: 15 min
Raciones: 4



500 g de patatas viejas
aceite abundante para freír

1. Pele las patatas y córtelas en rodajas finísimas; déjelas en agua fría durante 1 hora. Escúrralas y séquelas con papel absorbente.
2. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso. Fría las patatas en tandas pequeñas hasta que se doren ligeramente; sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.
3. Para servirlas, fríalas de nuevo hasta que queden crujientes. Escúrralas y sírvalas enseguida con pavo o ganso asados.

CONSEJO

Si lo prefiere, puede sustituir las patatas por batatas o boniatos, que resultan más dulces.

Salsa de pan

Preparación: 15 min
Cocción: 25 min
Raciones: 4



1 cebolla pequeña, picada fina
1 taza de leche
1 hoja de laurel
4 granos de pimienta
1 taza de pan fresco desmigado
15 g de mantequilla

Ponga en un cazo la cebolla, la leche, la hoja de laurel y los granos de pimienta; cueza a fuego lento durante 20 minutos. Cuele la leche y mézclela con el pan desmigado y la mantequilla. Sirva inmediatamente.

CONSEJO
La salsa de pan es un acompañamiento tradicional para los asados de pavo, ganso o pollo. Para enriquecer el sabor de la salsa, añada un poco de nuez moscada y de clavo molidos.

Salsa Cumberland

Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
Para 2 tazas



1 naranja
1 limón
1 taza de gelatina de grosella
2 cucharadas de mostaza francesa
¼ de taza de oporto
pimienta negra recién molida

1. Pele la naranja y el limón y corte las cáscaras en tiras. Cúbralas con agua y cuézalas a fuego lento 5 minutos; escurra.
2. Mezcle los zumos de naranja y limón con la gelatina y la mostaza; póngalo a fuego lento y remueva para derretir la gelatina; añada el oporto y deje cocer 3 minutos.
3. Sazone con pimienta y ponga las tiras de naranja y limón cuando vaya a servir la salsa.



Detrás: Salsa de pan (izq.) y Salsa Cumberland (dcha.)

Delante: Salsa de manzana (izq.) y Salsa de menta (dcha.)

Salsa de menta

Preparación: 10 min
Cocción: 10 min
Para 1 taza



¼ de taza de agua
¼ de taza de azúcar
⅓ de taza de vinagre
¼ de taza de menta picada fina

Ponga el agua y el azúcar en un cazo mediano; lleve a ebullición removiendo constantemente hasta que se disuelva el azúcar. Agregue el vinagre y lleve de nuevo a ebullición; retire el cazo del fuego, añada la menta y remueva. Deje en reposo hasta que esté fría. Remueva bien la salsa y sírvala con cordero asado.

CONSEJO
Pique la menta justo antes de poner el vinagre en la salsa para que no pierda color.

Salsa de manzana

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 2 tazas



4 manzanas verdes grandes, sin piel ni corazón
30 g de mantequilla
¼ de taza de azúcar
2 cucharaditas de ralladura de limón
¼ de taza de agua

Cueza a fuego lento en una cazuela de fondo grueso las manzanas, la mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón y el agua; remueva frecuentemente hasta que las manzanas estén blandas y en compota. Sirva la salsa templada con cerdo, pavo o ganso asados.

CONSEJO
La salsa de manzana se puede hacer con 3 días de antelación y conservarla tapada en la nevera.

Salsa picante de ciruelas

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 2 tazas



1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de aceite vegetal
1 lata de 825 g de ciruelas, escurridas y sin pepitas
1/3 de taza poco apretada de azúcar morena
1/2 taza de agua
2 cucharadas de vinagre blanco
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1/2 cucharadita de mostaza inglesa
1 guindilla roja pequeña, picada fina

1. Rehogue la cebolla y el ajo durante 3 minutos. Añada las ciruelas, el agua, el azúcar morena, el vinagre, el jengibre, la mostaza y la guindilla; llévelo a ebullición.

2. Baje el fuego y deje cocer a fuego lento hasta que las ciruelas se ablanden y la salsa se espese, unos 15 minutos; remueva de vez en cuando. Si se espesa demasiado, aclárela con un poco de agua. Sírvala caliente con cerdo asado.

CONSEJO
Cuando estén de temporada, emplee la misma cantidad de ciruelas frescas.



Salsa picante de ciruelas

– ÍNDICE –

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

Cocina China
Panes y bollería
Recetas clásicas de guisos
Deliciosos platos al curry
Clásicas recetas con patatas
Sopas de todo el mundo
Platos clásicos de verduras
Pequeñas delicias de fiesta
Aperitivos y entrantes
Cocina ligera
Salsas y aliños
Pasteles rápidos y sabrosos
Sabrosas tapas
Menús para toda la familia
Tartas dulces y saladas
Pasta rápida
Cocina vegetariana rápida
Las hierbas imprescindibles
Helados y postres
Cocina japonesa y coreana
Asados
Muffins y scones
Tortillas, crêpes y rebozados
Guisos y cazuelas
Recetas de patata populares
Masas y hojaldres
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Pasteles y puddings
Dulces y bombones
Recetas de carne picada
Cocina tex-mex
Cocina tailandesa
Nuevas recetas de verdura
Yum cha y otras delicias asiáticas